# LISTA CUMPĂRĂTURI
# Dieta Detox

## SĂPTĂMÂNA 1

| 1200 Kcal | 1500 Kcal | 2000 Kcal |
|---|---|---|
| Banane 3 buc | Banane 5 buc | Banane 6 buc |
| Pară ½ buc | Pară ½ buc | Pară 1 buc |
| Avocado 1 buc | Avocado 1 buc | Avocado 2 buc |
| Lămâi 5 buc | Lămâi 5 buc | Lămâi 6 buc |
| Portocală ½ buc | Portocală ½ buc | Portocală 1 buc |
| Mango 1/3 buc | Mango ½ buc | Mango 1 buc |
| Fructe de pădure 100 g (posibil congelate) | Fructe de pădure 120 g (posibil congelate) | Fructe de pădure 150 g (posibil congelate) |
| Zmeură 80 g (posibil congelată) | Zmeură 100 g (posibil congelată) | Zmeură 120 g (posibil congelată) |
| Căpşuni 100 g (posibil congelate) | Căpşuni 100 g (posibil congelate) | Căpşuni 150 g (posibil congelate) |
| Fructe la alegere 7 buc (pentru gustarea 1) | Fructe la alegere 7 buc (pentru gustarea 1) | Fructe la alegere 14 buc (pentru gustarea 1) |
| Mazăre 300 g | Mazăre 350 g | Mazăre 400 g |
| Spanac 450 g (posibil congelat) | Spanac 550 g (posibil congelat) | Spanac 650 g (posibil congelat) |
| Fasole roşie conservă 250 g | Fasole roşie conservă 320 g | Fasole roşie conservă 400 g |
| Linte conservă 500 g | Linte conservă 620 g | Linte conservă 750 g |
| Suc de roşii 80 ml | Suc de roşii 100 ml | Suc roşii 120 ml |
| Morcovi 700 g | Morcovi 800 g | Morcovi 900 g |
| Ţelină 100 g | Ţelină 120 g | Ţelină 150 g |
| Broccoli 250 g | Broccoli 300 g | Broccoli 350 g |
| Cartofi dulci 200 g | Cartofi dulci 220 g | Cartofi dulci 250 g |
| Ciuperci 200 g | Ciuperci 250 g | Ciuperci 300 g |
| Roşii 250 g | Roşii 300 g | Roşii 350 g |
| Dovlecel 350 g | Dovlecel 400 g | Dovlecel 400 g |
| Ardei ½ buc | Ardei ½ buc | Ardei ½ buc |

| 1200 Kcal | 1500 Kcal | 2000 Kcal |
|---|---|---|
| Cartofi 50 g | Cartofi 70 g | Cartofi 100 g |
| Dovleac 150 g | Dovleac 180 g | Dovleac 200 g |
| Mentă | Mentă | Mentă |
| Ceapă 2 buc | Ceapă 2 buc | Ceapă 2 buc |
| Usturoi | Usturoi | Usturoi |
| Busuioc | Busuioc | Busuioc |
| Turmeric | Turmeric | Turmeric |
| Pătrunjel | Pătrunjel | Pătrunjel |
| Paprika (boia) | Paprika (boia) | Paprika (boia) |
| Scorţişoară | Scorţişoară | Scorţişoară |
| Coriandru | Coriandru | Coriandru |
| Ghimbir | Ghimbir | Ghimbir |
| Oţet balsamic | Oţet balsamic | Oţet balsamic |
| Spirulină 50 g (pentru tot programul) | Spirulină 50 g (pentru tot programul) | Spirulină 50 g (pentru tot programul) |
| Chlorella 50 g (pentru tot programul) | Chlorella 50 g (pentru tot programul) | Chlorella 50 g (pentru tot programul) |
| Psyllium 200 g (pentru tot programul) | Psyllium 200 g (pentru tot programul) | Psyllium 200 g (pentru tot programul) |
| Lapte vegetal sau apă 2,3 l | Lapte vegetal sau apă 2,7 l | Lapte vegetal sau apă 3 l |
| Seminţe decorticate de cânepă 200 g | Seminţe decorticate de cânepă 265 g | Seminţe decorticate de cânepă 330 g |
| Oleaginoase 140 g | Oleaginoase 140 g | Oleaginoase 210 g |
| Seminţe de dovleac crude 40 g | Seminţe de dovleac crude 60 g | Seminţe de dovleac crude 80 g |
| Seminţe de floarea soarelui crude 40 g | Seminţe de floarea soarelui crude 55 g | Seminţe de floarea soarelui crude 70 g |
| Alune crude 20 g | Alune crude 25 g | Alune crude 30 g |
| Ciocolată neagră 10 g | Ciocolată neagră 15 g | Ciocolată neagră 20 g |

# SĂPTĂMÂNA 2

| 1200 Kcal | 1500 Kcal | 2000 Kcal |
|---|---|---|
| Avocado ½ buc | Avocado ½ buc | Avocado 1 buc |
| Banane 3 buc | Banane 5 buc | Banane 6 buc |
| Fructe de pădure 100 g (posibil congelate) | Fructe de pădure 120 g (posibil congelate) | Fructe de pădure 150 g (posibil congelate) |
| Zmeură 80 g (posibil congelată) | Zmeură 100 g (posibil congelată) | Zmeură 120 g (posibil congelată) |
| Căpşuni 100 g (posibil congelate) | Căpşuni 100 g (posibil congelate) | Căpşuni 150 g (posibil congelate) |
| Mango 1/3 buc | Mango ½ buc | Mango 1 buc |
| Portocală ½ buc | Portocală ½ buc | Portocală 1 buc |
| Pară ½ buc | Pară ½ buc | Pară 1 buc |
| Lămâi 5 buc | Lămâi 5 buc | Lămâi 6 buc |
| Fructe la alegere 7 buc (pentru gustarea 1) | Fructe la alegere 7 buc (pentru gustarea 1) | Fructe la alegere 14 buc (pentru gustarea 1) |
| Mazăre congelată200 g | Mazăre congelată 250 g | Mazăre congelată 300 g |
| Spanac 400 g (posibil congelat) | Spanac 500 g (posibil congelat) | Spanac 600 g (posibil congelat) |
| Roşii cherry 8 buc | Roşii cherry 10 buc | Roşii cherry 10 buc |
| Fasole roşie conservă 200 g | Fasole roşie conservă 250 g | Fasole roşie conservă 300 g |
| Suc de roşii 60 ml | Suc de roşii 80 ml | Suc de roşii 100 ml |
| Linte conservă 450 g | Linte conservă 570 g | Linte conservă 700 g |
| Morcovi 700 g | Morcovi 800 g | Morcovi 900 g |
| Ţelină 100 g | Ţelină 120 g | Ţelină 150 g |
| Broccoli 250 g | Broccoli 300 g | Broccoli 350 g |
| Zucchini ¼ buc | Zucchini ¼ buc | Zucchini ½ buc |
| Ardei 1 buc | Ardei 1 buc | Ardei 1 buc |
| Cartofi dulci 100 g | Cartofi dulci 150 g | Cartofi dulci 200 g |
| Ciuperci 200 g | Ciuperci 250 g | Ciuperci 300 g |
| Roşii 250 g | Roşii 300 g | Roşii 350 g |
| Cartofi 50 g | Cartofi 70 g | Cartofi 100 g |
| Dovlecel 350 g | Dovlecel 400 g | Dovlecel 450 g |
| Dovleac 150 g | Dovleac 180 g | Dovleac 200 g |

| 1200 Kcal | 1500 Kcal | 2000 Kcal |
|---|---|---|
| Ceapă 2 buc | Ceapă 2 buc | Ceapă 3 buc |
| Usturoi | Usturoi | Usturoi |
| Busuioc | Busuioc | Busuioc |
| Turmeric | Turmeric | Turmeric |
| Pătrunjel | Pătrunjel | Pătrunjel |
| Paprika (boia) | Paprika (boia) | Paprika (boia) |
| Scorţişoară | Scorţişoară | Scorţişoară |
| Coriandru | Coriandru | Coriandru |
| Ghimber | Ghimber | Ghimber |
| Somon 120 g | Somon 140 g | Somon 160 g |
| Şalău/peşte alb 120 g | Şalău/peşte alb 140 g | Şalău/peşte alb 160 g |
| Piept de pui 240 g | Piept de pui 280 g | Piept de pui 320 g |
| Tofu 220 g | Tofu 260 g | Tofu 310 g |
| Oţet balsamic | Oţet balsamic | Oţet balsamic |
| Sos soia | Sos soia | Sos soia |
| Lapte vegetal sau apă 2,4 l | Lapte vegetal sau apă 2,6 l | Lapte vegetal sau apă 3,2 l |
| Seminţe decorticate de cânepă 200 g | Seminţe decorticate de cânepă 265 g | Seminţe decorticate de cânepă 330 g |
| Oleaginoase 140 g | Oleaginoase 140 g | Oleaginoase 210 g |
| Seminţe crude de dovleac 20 g | Seminţe crude de dovleac 25 g | Seminţe crude de dovleac 30 g |
| Ciocolată neagră 10 g | Ciocolată neagră 15 g | Ciocolată neagră 20 g |

# SĂPTĂMÂNA 3

| 1200 Kcal | 1500 Kcal | 2000 Kcal |
|---|---|---|
| Banane 3 buc | Banane 5 buc | Banane 6 buc |
| Fructe de pădure 100 g (posibil congelate) | Fructe de pădure 120 g (posibil congelate) | Fructe de pădure 150 g (posibil congelate) |
| Zmeură 80 g (posibil congelată) | Zmeură 100 g (posibil congelată) | Zmeură 120 g (posibil congelată) |
| Căpşuni 100 g (posibil congelate) | Căpşuni 100 g (posibil congelate) | Căpşuni 150 g (posibil congelate) |
| Mango 1/3 buc | Mango ½ buc | Mango 1 buc |
| Portocală ½ buc | Portocală ½ buc | Portocală 1 buc |
| Pară ½ buc | Pară ½ buc | Pară 1 buc |
| Lămâi 5 buc | Lămâi 5 buc | Lămâi 6 buc |
| Fructe la alegere 7 buc (pentru gustarea 1) | Fructe la alegere 7 buc (pentru gustarea 1) | Fructe la alegere 14 buc (pentru gustarea 1) |
| Mazăre 200 g | Mazăre 250 g | Mazăre 300 g |
| Roşii 2 buc | Roşii 2 buc | Roşii 4 buc |
| Castravete 3 buc | Castravete 5 buc | Castravete 5 buc |
| Ardei ½ buc | Ardei ½ buc | Ardei 1 buc |
| Roşii cherry 8 buc | Roşii cherry 10 buc | Roşii cherry 10 buc |
| Fasole roşie conservă 260 g | Fasole roşie conservă 330 g | Fasole roşie conservă 400 g |
| Năut conservă 80 g | Năut conservă 100 g | Năut conservă 120 g |
| Suc de roşii 60 ml | Suc de roşii 80 ml | Suc de roşii 100 ml |
| Linte conservă 400 g | Linte conservă 570 g | Linte conservă 700 g |
| Porumb conservă 40 g | Porumb conservă 50 g | Porumb conservă 60 g |
| Morcovi 500 g | Morcovi 600 g | Morcov 700 g |
| Ţelină 100 g | Ţelină 120 g | Ţelină 150 g |
| Spanac 800 g (posibil congelat) | Spanac 1 kg (posibil congelat) | Spanac 1,2 kg (posibil congelat) |
| Zucchini 1 buc | Zucchini 1 buc | Zucchini 2 buc |
| Ardei 1 buc | Ardei 1 buc | Ardei 1 buc |
| Cartofi dulci 100 g | Cartofi dulci 150 g | Cartofi dulci 200 g |
| Ciuperci 200 g | Ciuperci 250 g | Ciuperci 300 g |
| Mozzarella 80 g | Mozzarella 100 g | Mozzarella 120 g |

| 1200 Kcal | 1500 Kcal | 2000 Kcal |
|---|---|---|
| Cartofi 50 g | Cartofi 70 g | Cartofi 100 g |
| Dovlecel 350 g | Dovlecel 400 g | Dovlecel 450 g |
| Mentă | Mentă | Mentă |
| Ceapă 2 buc | Ceapă 2 buc | Ceapă 2 buc |
| Usturoi | Usturoi | Usturoi |
| Oregano | Oregano | Oregano |
| Ulei măsline | Ulei măsline | Ulei măsline |
| Pătrunjel | Pătrunjel | Pătrunjel |
| Ghimbir | Ghimbir | Ghimbir |
| Somon 120 g | Somon 140 g | Somon 160 g |
| Şalău/peşte alb 120 g | Şalău/peşte alb 140 g | Şalău/peşte alb 160 g |
| Ton conserva 100 g | Ton conserva 120 g | Ton conserva 140 g |
| Piept de pui 240 g | Piept de pui 280 g | Piept de pui 320 g |
| Brânză slabă 100 g | Brânză slabă 120 g | Brânză slabă 150 g |
| Tofu afumat 100 g | Tofu afumat 120 g | Tofu afumat 140 g |
| Tofu 220 g | Tofu 260 g | Tofu 300 g |
| Lapte vegetal sau apă 1,9 l | Lapte vegetal sau apă 2,25 l | Lapte vegetal sau apă 2,4 l |
| Seminţe decorticate de cânepă 160 g | Seminţe decorticate de cânepă 205 g | Seminţe decorticate de cânepă 250 g |
| Seminţe de dovleac crude 20 g | Seminţe de dovleac crude 25 g | Seminţe de dovleac crude 30 g |
| Oleaginoase 140 g | Oleaginoase 140 g | Oleaginoase 210 g |
| Ciocolată neagră 10 g | Ciocolată neagră 15 g | Ciocolată neagră 20 g |

# SĂPTĂMÂNA 4

| 1200 Kcal | 1500 Kcal | 2000 Kcal |
|---|---|---|
| Banane 2 buc | Banane 2 buc | Banane 3 buc |
| Portocală 1 buc | Portocală 1 buc | Portocale 2 buc |
| Fructe la alegere 7 buc (pentru gustarea 1) | Fructe la alegere 7 buc (pentru gustarea 1) | Fructe la alegere 7 buc (pentru gustarea 1) |
| Fructe de pădure 100 g (posibil congelate) | Fructe de pădure 120 g (posibil congelate) | Fructe de pădure 150 g (posibil congelate) |
| Căpşuni 100 g (posibil congelate) | Căpşuni 100 g (posibil congelate) | Căpşuni 100 g (posibil congelate) |
| Ciuperci 300 g | Ciuperci 370 g | Ciuperci 420 g |
| Mazăre 200 g | Mazăre 250 g | Mazăre 300 g |
| Mentă | Mentă | Mentă |
| Roşii 2 buc | Roşii 2 buc | Roşii 4 buc |
| Castraveţi 3 buc | Castraveţi 5 buc | Castraveţi 5 buc |
| Ardei 4 buc | Ardei 4 buc | Ardei 4 buc |
| Roşii cherry 4 buc | Roşii cherry 5 buc | Roşii cherry 5 buc |
| Fasole roşie conservă 260 g | Fasole roşie conservă 340 g | Fasole roşie conservă 400 g |
| Suc de roşii 60 ml | Suc de roşii 80 ml | Suc de roşii 100 ml |
| Ceapa 2 buc | Ceapa 2 buc | Ceapa 3 buc |
| Usturoi | Usturoi | Usturoi |
| Pătrunjel | Pătrunjel | Pătrunjel |
| Linte conservă 450 g | Linte conservă 570 g | Linte conservă 700 g |
| Mărar | Mărar | Mărar |
| Morcovi 500 g | Morcovi 600 g | Morcovi 700 g |
| Ţelină 100 g | Ţelină 120 g | Ţelină 150 g |
| Năut conservă 80 g | Năut conservă 100 g | Năut conservă 120 g |
| Porumb conservă 40 g | Porumb conservă 60 g | Porumb conservă 80 g |
| Baby spanac 750 g | Baby spanac 750 g | Baby spanac 750 g |
| Ghimbir | Ghimbir | Ghimbir |
| Cartofi dulci 120 g | Cartofi dulci 150 g | Cartofi dulci 180 g |
| Rozmarin | Rozmarin | Rozmarin |
| Spanac 200 g (posibil congelat) | Spanac 250 g (posibil congelat) | Spanac 300 g (posibil congelat) |

| 1200 Kcal | 1500 Kcal | 2000 Kcal |
|---|---|---|
| Zucchini 1 buc | Zucchini 1 buc | Zucchini 1 buc |
| Turmeric | Turmeric | Turmeric |
| Cartofi 50 g | Cartofi 70 g | Cartofi 100 g |
| Dovlecel 350 g | Dovlecel 400 g | Dovlecel 450 g |
| Pâine integrală | Pâine integrală | Pâine integrală |
| Mozzarella 80 g | Mozzarella 100 g | Mozzarella 120 g |
| Brânză light 100 g | Brânză light 120 g | Brânză light 150 g |
| Crema de brânză light 150 g | Crema de brânză light 200 g | Crema de brânză light 200 g |
| Halloumi 80 g | Halloumi 100 g | Halloumi 120 g |
| Tofu 100 g | Tofu 120 g | Tofu 150 g |
| Tofu afumat 100 g | Tofu afumat 120 g | Tofu afumat 150 g |
| Ouă 4 buc | Ouă 4 buc | Ouă 4 buc |
| Pui 240 g | Pui 280 g | Pui 280 g |
| Cotlet porc 120 g | Cotlet porc 140 g | Cotlet porc 160 g |
| Somon 120 g | Somon 140 g | Somon 160 g |
| Şalău/peşte alb 120 g | Şalău/peşte alb 140 g | Şalău/peşte alb 160 g |
| Ton conserva 100 g | Ton conserva 120 g | Ton conserva 140 g |
| Lapte vegetal 950 ml | Lapte vegetal 1 ,06 l | Lapte vegetal 1 ,18 l |
| Seminţe decorticate de cânepă 80 g | Seminţe decorticate de cânepă 105 g | Seminţe decorticate de cânepă 130 g |
| Oleaginoase 140 g | Oleaginoase 140 g | Oleaginoase 210 g |
| Chia 50 g | Chia 70 g | Chia 90 g |
| Ciocolată neagră 10 g | Ciocolată neagră 15 g | Ciocolată neagră 20 g |