Liste-de-Cumparaturi - Dieta Alcalină

SĂPTĂMÂNA 1

1200 kcal		1500 kcal		2000 kcal	
Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc
Avocado	6 buc	Avocado	9 buc	Avocado	12 buc
Banane	3 buc	Banane	3 buc	Banane	3 buc
Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	14 buc
Portocală	1 buc	Portocală	1 buc	Portocală	1 buc
Mango	½ buc	Mango	½ buc	Mango	1 buc
Kiwi	1 buc	Kiwi	1 buc	Kiwi	1 buc
Ghimbir	100 g	Ghimbir	100 g	Ghimbir	100 g
Roşie	1 buc	Roşie	1 buc	Roşie	1 buc
Roşii cherry	10 buc	Roşii cherry	12 buc	Roşii cherry	13 buc
Castraveţi	5 buc	Castraveţi	5 buc	Castraveţi	7 buc
Ceapă roşie	1 buc	Ceapă roşie	1 buc	Ceapă roşie	1 buc
Zucchini	1 buc	Zucchini	1 buc	Zucchini	2 buc
Măsline		Măsline		Măsline	
Baby spanac	800 g	Baby spanac	800 g	Baby spanac	800 g
Spanac	400 g	Spanac	500 g	Spanac	600 g
Broccoli	450 g	Broccoli	550 g	Broccoli	650 g
Morcovi	350 g	Morcovi	400 g	Morcovi	450 g
Fasole verde	200 g	Fasole verde	250 g	Fasole verde	300 g
Usturoi	1 buc	Usturoi	1 buc	Usturoi	1 buc
Jelină 100 g		Jelină	120 g	Jelină	150 g
Fasole roşie conservă	250 g	Fasole roşie conservă	280 g	Fasole roşie conservă	340 g
Linte uscată	50 g	Linte uscată	70 g	Linte uscată	80 g
Ardei	1 buc	Ardei	1 buc	Ardei	1 buc

1200 kcal	1500 kcal	2000 kcal
Pătrunjel	Pătrunjel	Pătrunjel
Gulie 100 g	Gulie 120 g	Gulie 150 g
Suc de roşii 150 g	Suc de roşii 150 g	Suc de roşii 150 g
Ulei de măsline	Ulei de măsline	Ulei de măsline
Paprika (boia)	Paprika (boia)	Paprika (boia)
Lipie integrală	Lipie integrală	Lipie integrală
File peşte alb 120 g	File peşte alb 140 g	File peşte alb 160 g
Piept de pui 150 g	Piept de pui 150 g	Piept de pui 180 g
Ouă 2 buc	Ouă 3 buc	Ouă 4 buc
Tofu 120 g	Tofu 150 g	Tofu 180 g
Tofu afumat 100 g	Tofu afumat 120 g	Tofu afumat 150 g
Pâine integrală 1 buc	Pâine integrală 1 buc	Pâine integrală 1 buc
Muguri de pin 20 g	Muguri de pin 30 g	Muguri de pin 40 g
Oleaginoase 140 g	Oleaginoase 140 g	Oleaginoase 210 g
Seminţe de dovleac 10 g	Seminţe de dovleac 10 g	Seminţe de dovleac 20 g
Lapte vegetal 250 ml	Lapte vegetal 300 ml	Lapte vegetal 330 ml
Chia 150 g	Chia 200 g	Chia 200 g
Migdale 10 g	Migdale 15 g	Migdale 20 g
Caju 15 g	Caju 15 g	Caju 15 g
Alune 20 g	Alune 25 g	Alune 30 g
Quinoa 50 g	Quinoa 60 g	Quinoa 100 g
Cânepă 170 g	Cânepă 220 g	Cânepă 270 g
Psyllium 200 g	Psyllium 200 g	Psyllium 200 g
Spirulina	Spirulina	Spirulina
Chlorella	Chlorella	Chlorella
Turmeric	Turmeric	Turmeric
Iaurt grecesc 100 g	Iaurt grecesc 150 g	Iaurt grecesc 200 g
Apă alcalină	Apă alcalină	Apă alcalină

SĂPTĂMÂNA 2

1200 kcal	1500 kcal	2000 kcal
Lă mâi 5 buc	Lă mâi 5 buc	Lă mâi 5 buc
Avocado 4 buc	Avocado 7 buc	Avocado 8 buc
Fructe la alegere 7 buc	Fructe la alegere 7 buc	Fructe la alegere 7 buc
Pară 1 buc	Pară 1 buc	Pară 1 buc
Kiwi 1 buc	Kiwi 1 buc	Kiwi 1 buc
Portocale 2 buc	Portocale 2 buc	Portocale 2 buc
Mentă	Mentă	Mentă
Ghimbir 150 g	Ghimbir 150 g	Ghimbir 150 g
Castravete 5 buc	Castravete 6 buc	Castravete 7 buc
Baby spanac 500 g	Baby spanac 500 g	Baby spanac 500 g
Usturoi 1 buc	Usturoi 1 buc	Usturoi 1 buc
Zucchini 1 buc	Zucchini 1 buc	Zucchini 1 buc
Broccoli 350 g	Broccoli 370 g	Broccoli 450 g
Cartofi 50 g	Cartofi 70 g	Cartofi 100 g
Morcovi 250 g	Morcovi 270 g	Morcovi 300 g
Dovlecel 100 g	Dovlecel 100 g	Dovlecel 100 g
Sfeclă roş ie 150 g	Sfeclă roş ie 200 g	Sfeclă roş ie 250 g
Ardei 4 buc	Ardei 4 buc	Ardei 4 buc
Ceapă 1 buc	Ceapă 1 buc	Ceapă 1 buc
Pă trunjel	Pă trunjel	Pă trunjel
Valeriana	Valeriana	Valeriana
Linte conservă 200 g	Linte conservă 250 g	Linte conservă 300 g
Suc de roș ii 300 g	Suc de roș ii 310 g	Suc de roș ii 310 g
Ceapă verde 1 buc	Ceapă verde 1 buc	Ceapă verde 1 buc
Roş ii cherry 14 buc	Roş ii cherry 16 buc	Roş ii cherry 19 buc
Mază re 700 g	Mază re 850 g	Mază re 1 kg
Spanac 200 g	Spanac 250 g	Spanac 300 g
Fasole roş ie conservă 180 g	Fasole roş ie conservă 300 g	Fasole roş ie conservă 350 g
Porumb 50 g	Porumb 60 g	Porumb 70 g

1200 kcal	1500 kcal	2000 kcal
Mă sline	Mă sline	Mă sline
Mozzarella 80 g	Mozzarella 80 g	Mozzarella 80 g
Ouă 1 buc	Ouă 1 buc	Ouă 2 buc
Ulei mă sline	Ulei mă sline	Ulei mă sline
Somon 150 g	Somon 150 g	Somon 200 g
Pui 120 g	Pui 140 g	Pui 160 g
Pâine integrală 1 buc	Pâine integrală 1 buc	Pâine integrală 1 buc
Lipie integrală	Lipie integrală	Lipie integrală
Tofu 120 g	Tofu 150 g	Tofu 180 g
Sos soia	Sos soia	Sos soia
Iaurt grecesc 100 g	Iaurt grecesc 150 g	Iaurt grecesc 200 g
Apă alcalină	Apă alcalină	Apă alcalină
Cânepă 220 g	Cânepă 260 g	Cânepă 300 g
Quinoa 120 g	Quinoa 160 g	Quinoa 200 g
Oleaginoase 140 g	Oleaginoase 140 g	Oleaginoase 210 g
Lapte vegetal 450 g	Lapte vegetal 550 g	Lapte vegetal 600 g
Chia 100 g	Chia 120 g	Chia 150 g
Caju 10 g	Caju 15 g	Caju 20 g
Alune 15 g	Alune 15 g	Alune 15 g
Boia dulce	Boia dulce	Boia dulce

SĂPTĂMÂNA 3

1200 kcal	1500 kcal	2000 kcal
File peş te alb 120 g	File peş te alb 140 g	File peş te alb 160 g
Piept de pui 150 g	Piept de pui 150 g	Piept de pui 180 g
Ouă 2 buc	Ouă 3 buc	Ouă 4 buc
Tofu 120 g	Tofu 150 g	Tofu 180 g
Tofu afumat 100 g	Tofu afumat 120 g	Tofu afumat 150 g

1200 kcal	1500 kcal	2000 kcal
Pâine integrală 1 buc	Pâine integrală 1 buc	Pâine integrală 1 buc
Muguri de pin 20 g	Muguri de pin 30 g	Muguri de pin 40 g
Oleaginoase 140 g	Oleaginoase 140 g	Oleaginoase 210 g
Seminţe de dovleac 10 g	Seminţe de dovleac 10 g	Seminţe de dovleac 20 g
Lapte vegetal 250 ml	Lapte vegetal 300 ml	Lapte vegetal 330 ml
Chia 150 g	Chia 200 g	Chia 200 g
Migdale 10 g	Migdale 15 g	Migdale 20 g
Caju 15 g	Caju 15 g	Caju 15 g
Alune 20 g	Alune 25 g	Alune 30 g
Quinoa 50 g	Quinoa 60 g	Quinoa 100 g
Cânepă 170 g	Cânepă 220 g	Cânepă 270 g
Spirulina	Spirulina	Spirulina
Chlorella	Chlorella	Chlorella
Turmeric	Turmeric	Turmeric
Iaurt grecesc 100 g	Iaurt grecesc 150 g	Iaurt grecesc 200 g
Apă alcalină	Apă alcalină	Apă alcalină
Lă mâi 5 buc	Lă mâi 5 buc	Lă mâi 5 buc
Avocado 6 buc	Avocado 9 buc	Avocado 12 buc
Banane 3 buc	Banane 3 buc	Banane 3 buc
Fructe la alegere 7 buc	Fructe la alegere 7 buc	Fructe la alegere 14 buc
Portocală 1 buc	Portocală 1 buc	Portocală 1 buc
Mango ½ buc	Mango ½ buc	Mango 1 buc
Kiwi 1 buc	Kiwi 1 buc	Kiwi 1 buc
Ghimbir 100 g	Ghimbir 100 g	Ghimbir 100 g
Roş ie 1 buc	Roş ie 1 buc	Roş ie 1 buc

1200 kcal	1500 kcal	2000 kcal
Roş ii cherry 10 buc	Roş ii cherry 12 buc	Roş ii cherry 13 buc
Castraveţ i 5 buc	Castraveţ i 5 buc	Castraveţ i 7 buc
Ceapă roş ie 1 buc	Ceapă roş ie 1 buc	Ceapă roş ie 1 buc
Zucchini 1 buc	Zucchini 1 buc	Zucchini 2 buc
Mă sline	Mă sline	Mă sline
Baby spanac 800 g	Baby spanac 800 g	Baby spanac 800 g
Spanac 400 g	Spanac 500 g	Spanac 600 g
Broccoli 450 g	Broccoli 550 g	Broccoli 650 g
Morcovi 350 g	Morcovi 400 g	Morcovi 450 g
Fasole verde 200 g	Fasole verde 250 g	Fasole verde 300 g
Usturoi 1 buc	Usturoi 1 buc	Usturoi 1 buc
Ţ elină 100 g	Ţ elină 120 g	Ţ elină 150 g
Fasole roş ie conservă 250 g	Fasole roş ie conservă 280 g	Fasole roş ie conservă 340 g
Linte uscată 50 g	Linte uscată 70 g	Linte uscată 80 g
Ardei 1 buc	Ardei 1 buc	Ardei 1 buc
Pă trunjel	Pă trunjel	Pă trunjel
Gulie 100 g	Gulie 120 g	Gulie 150 g
Suc de roș ii 150 g	Suc de roș ii 150 g	Suc de roș ii 150 g
Ulei de mă sline	Ulei de mă sline	Ulei de mă sline
Paprika (boia)	Paprika (boia)	Paprika (boia)
Lipie integrală	Lipie integrală	Lipie integrală

SĂPTĂMÂNA 4

1200 kcal		1500 kcal		2000 kcal	
Mozzarella	80 g	Mozzarella	80 g	Mozzarella	80 g
Ouă	1 buc	Ouă	1 buc	Ouă	2 buc
Ulei măsline		Ulei măsline		Ulei măsline	
Somon	150 g	Somon	150 g	Somon	200 g
Pui	120 g	Pui	140 g	Pui	160 g
Pâine integrală	1 buc	Pâine integrală	1 buc	Pâine integrală	1 buc
Lipie integrală		Lipie integrală		Lipie integrală	
Tofu	120 g	Tofu	150 g	Tofu	180 g
Sos soia		Sos soia		Sos soia	
Iaurt grecesc	100 g	Iaurt grecesc	150 g	Iaurt grecesc	200 g
Apă alcalină		Apă alcalină		Apă alcalină	
Cânepă	220 g	Cânepă	260 g	Cânepă	300 g
Quinoa	120 g	Quinoa	160 g	Quinoa	200 g
Oleaginoase	140 g	Oleaginoase	140 g	Oleaginoase	210 g
Lapte vegetal	450 g	Lapte vegetal	550 g	Lapte vegetal	600 g
Chia	100 g	Chia	120 g	Chia	150 g
Caju	10 g	Caju	15 g	Caju	20 g
Alune	15 g	Alune	15 g	Alune	15 g
Boia dulce		Boia dulce		Boia dulce	
Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc
Avocado	4 buc	Avocado	7 buc	Avocado	8 buc
Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	7 buc
Pară	1 buc	Pară	1 buc	Pară	1 buc
Kiwi	1 buc	Kiwi	1 buc	Kiwi	1 buc
Portocale	2 buc	Portocale	2 buc	Portocale	2 buc
Mentă		Mentă		Mentă	
Ghimbir	150 g	Ghimbir	150 g	Ghimbir	150 g
Castravete	5 buc	Castravete	6 buc	Castravete	7 buc
Baby spanac	500 g	Baby spanac	500 g	Baby spanac	500 g
Usturoi	1 buc	Usturoi	1 buc	Usturoi	1 buc
Zucchini	1 buc	Zucchini	1 buc	Zucchini	1 buc
Broccoli	350 g	Broccoli	370 g	Broccoli	450 g
Cartofi	50 g	Cartofi	70 g	Cartofi	100 g
Morcovi	250 g	Morcovi	270 g	Morcovi	300 g
Dovlecel	100 g	Dovlecel	100 g	Dovlecel	100 g
Sfeclă roşie	150 g	Sfeclă roşie	200 g	Sfeclă roşie	250 g
Ardei	4 buc	Ardei	4 buc	Ardei	4 buc

1200 kcal	1500 kcal	2000 kcal
Ceapă 1 buc	Ceapă 1 buc	Ceapă 1 buc
Pătrunjel	Pătrunjel	Pătrunjel
Valeriana	Valeriana	Valeriana
Linte conservă 200 g	Linte conservă 250 g	Linte conservă 300 g
Suc de roșii 300 g	Suc de roșii 310 g	Suc de roșii 310 g
Ceapă verde 1 buc	Ceapă verde 1 buc	Ceapă verde 1 buc
Roșii cherry 14 buc	Roșii cherry 16 buc	Roșii cherry 19 buc
Mazăre 700 g	Mazăre 850 g	Mazăre 1 kg
Spanac 200 g	Spanac 250 g	Spanac 300 g
Fasole roșie conservă 180 g	Fasole roșie conservă 300 g	Fasole roșie conservă 350 g
Porumb 50 g	Porumb 60 g	Porumb 70 g
Măsline	Măsline	Măsline