Lista cumparaturi – Detox și Slăbire

SAPTAMANA 1

1200 Kcal	1500 Kcal	2000 Kcal
• Lămâie 4 buc • Banane 5 buc • Avocado 1 buc • Fructe la alegere 7 buc • Mango 1 buc • Fructe de pădure 100 gr • Portocală 1 buc • Zmeură 80 gr • Pară 1 buc • Căpșuni 100 gr • Ceapă 4 buc • Usturoi • Ghimbir • Pătrunjel • Mentă • Dovleac 500 gr • Morcov 500 gr • Țelină 100 gr • Ciuperci 200 gr • Cartofi dulci 200 gr • Brocolli 250 gr • Spanac 450 gr • Roșii 250 gr • Cartofi 50 gr • Ardei 1 buc • Psyllium 200 gr • Cânepă decorticată 420 gr • Chlorella 5 gr • Oleaginoase 140 gr • Ciocolată neagra 10 gr • Lapte vegetal 2270 ml	• Lămâie 4 buc • Banane 6 buc • Avocado 1 buc • Fructe la alegere 7 buc • Mango 1 buc • Fructe de pădure 120 gr • Portocală 1 buc • Zmeură 100 gr • Pară 1 buc • Căpșuni 100 gr • Ceapă 4 buc • Usturoi • Ghimbir • Pătrunjel • Mentă • Dovleac 580 gr • Morcov 620 gr • Țelină 120 gr • Ciuperci 250 gr • Cartofi dulci 220 gr • Brocolli 300 gr • Spanac 550 gr • Roșii 300 gr • Cartofi 70 gr • Ardei 1 buc • Psyllium 200 gr • Cânepă decorticată 610 gr • Chlorella 5 gr • Oleaginoase 140 gr • Ciocolată neagra 15 gr • Lapte vegetal 2570 ml	• Lămâie 4 buc • Banane 6 buc • Avocado 1 • Fructe la alegere 7 buc • Mango 1 buc • Fructe de pădure 150 gr • Portocală 1 buc • Zmeură 120 gr • Pară 1 buc • Căpșuni 150 gr • Ceapă 4 buc • Usturoi • Ghimbir • Pătrunjel • Mentă • Dovleac 650 gr • Morcov 700 gr • Țelină 150 gr • Ciuperci 300 gr • Cartofi dulci 250 gr • Brocolli 350 gr • Spanac 650 gr • Roșii 350 gr • Cartofi 100 gr • Ardei 1 buc • Psyllium 200 gr • Cânepă decorticată 800 gr • Chlorella 5 gr • Oleaginoase 140 gr • Ciocolată neagra 20 gr • Lapte vegetal 2960 ml

• Fasole roșie conservă 250 gr • Linte conservă 500 gr • Suc de roșii 80 ml • Oțet balsamic • Boia afumată • Scorțișoară • Coriandru boabe • Rozmarin • Busuioc • Mazăre congelată 300 gr	• Fasole roșie conservă 320 gr • Linte conservă 620 gr • Suc de roșii 100 ml • Oțet balsamic • Boia afumată • Scorțișoară • Coriandru boabe • Rozmarin • Busuioc • Mazăre congelată 350 gr	• Fasole roșie conservă 400 gr • Linte conservă 750 gr • Suc de roșii 120 ml • Oțet balsamic • Boia afumată • Scorțișoară • Coriandru boabe • Rozmarin • Busuioc • Mazăre congelată 400 gr

Lista cumparaturi – Detox și Slăbire

SAPTAMANA 2

1200 Kcal	1500 Kcal	2000 Kcal
• Lămâi 5 buc • Avocado 1 buc • Banana 5 buc • Fructe la alegere 7 buc • Mango 1 buc • Fructe de pădure 100 gr • Portocală 1 buc • Zmeură 80 gr • Pară 1 buc • Căpșuni 100 gr • Ceapă 4 buc • Usturoi • Pătrunjel • Roșie 2 buc • Castravete 3 buc • Spanac 100 gr • Roșii cherry 4 buc • Morcovi 300 gr • Ardei 2 buc • Morcov 1 buc • Cartofi dulci 150 gr • Brocolli 250 gr • Spanac 400 gr • Cartofi 50 gr • Dovlecel 350 gr • Zuchini 1 buc • Lapte vegetal 1830 ml • Cânepă decorticată 220 • Spirulina 5 gr • Chlorella 5 gr • Oleaginoase 140 gr	• Lămâi 5 buc • Avocado 1 buc • Banana 5 buc • Fructe la alegere 7 buc • Mango 1 buc • Fructe de pădure 120 gr • Portocală 1 buc • Zmeură 100 gr • Pară 1 buc • Căpșuni 100 gr • Ceapă 4 buc • Usturoi • Pătrunjel • Roșie 2 buc • Castravete 5 buc • Spanac 100 gr • Roșii cherry 5 buc • Morcovi 390 gr • Ardei 2 buc • Morcov 2 buc • Cartofi dulci 150 gr • Brocolli 300 gr • Spanac 450 gr • Cartofi 70 gr • Dovlecel 400 gr • Zuchini 1 buc • Lapte vegetal 2070 ml • Cânepă decorticată 330 • Spirulina 5 gr • Chlorella 5 gr • Oleaginoase 140 gr	• Lămâi 5 buc • Avocado 1 buc • Banana 5 buc • Fructe la alegere 7 buc • Mango 1 buc • Fructe de pădure 150 gr • Portocală 1 buc • Zmeură 120 gr • Pară 1 buc • Căpșuni 150 gr • Ceapă 4 buc • Usturoi • Pătrunjel • Roșie 4 buc • Castravete 5 buc • Spanac 100 gr • Roșii cherry 6 buc • Morcovi 400 gr • Ardei 2 buc • Morcov 2 buc • Cartofi dulci 180 gr • Brocolli 350 gr • Spanac 500 gr • Cartofi 100 gr • Dovlecel 450 gr • Zuchini 1 buc • Lapte vegetal 2390 ml • Cânepă decorticată 440 • Spirulina 5 gr • Chlorella 5 gr • Oleaginoase 140 gr

• Ciocolată neagră 10 gr • Sos soia • Ulei măsline • Oregano • Piept de pui 200 gr • Tofu 200 gr • File pește alb 100 gr • Ton conservă 100 gr • File somon 100 gr • Brânză light 100 gr • Halloumi 80 gr • Mozzarella 80 gr • Ou 1 buc • Fasole roșie conservă 230 gr • Suc de roșii 40 ml • Năut conservă 80 gr • Linte conservă 400 gr • Mazăre congelată 200 gr • Porumb conservă 50 gr	• Ciocolată neagră 15 gr • Sos soia • Ulei măsline • Oregano • Pâine integral • Piept de pui 240 gr • Tofu 240 gr • File pește alb 120 gr • Ton conservă 120 gr • File somon 120 gr • Brânză light 120 gr • Halloumi 100 gr • Mozzarella 100 gr • Ou 2 buc • Fasole roșie conservă 270 gr • Suc de roșii 60 ml • Năut conservă 100 gr • Linte conservă 520 gr • Mazăre congelată 250 gr • Porumb conservă 60 gr	• Ciocolată neagră 20 gr • Sos soia • Ulei măsline • Oregano • Pâine integral • Piept de pui 300 gr • Tofu 300 gr • File pește alb 150 gr • Ton conservă 150 gr • File somon 150 gr • Brânză light 150 gr • Halloumi 120 gr • Mozzarella 120 gr • Ou 2 buc • Fasole roșie conservă 290 gr • Suc de roșii 60 ml • Năut conservă 120 gr • Linte conservă 650 gr • Mazăre congelată 300 gr • Porumb conservă 70 gr

Lista cumparaturi – Detox și Slăbire

SAPTAMANA 3

1200 Kcal	1500 Kcal	2000 Kcal
• Lămâi 5 buc • Fructe la alegere 7 buc • Mango 1 buc • Banană 3 buc • Portocală 1 buc • Ardei 4 buc • Ceapă 3 buc • Usturoi • Pătrunjel • Mărar • Mentă • Rozmarin • Roșie 2 buc • Castravete 3 buc • Spanac 500 gr • Mazăre 200 gr • Roșii cherry 4 buc • Morcovi 300 gr • Țelină 100 gr • Morcov 1 buc • Cartofi dulci 150 gr • Brocolli 250 gr • Ciuperci 100 gr • Cartofi 50 gr • Dovlecel 350 gr • Zuchini 1 buc • Ou 3 buc • Cremă brânză light 200 gr • Brânză light 100 gr • Halloumi 80 gr • Mozzarella 80 gr • Piept de pui 200 gr • Tofu 200 gr • File de pește alb 100 gr • Ton conservă 100 gr	• Lămâi 5 buc • Fructe la alegere 7 buc • Mango 1 buc • Banană 3 buc • Portocală 1 buc • Ardei 4 buc • Ceapă 3 buc • Usturoi • Pătrunjel • Mărar • Mentă • Rozmarin • Roșie 2 buc • Castravete 5 buc • Spanac 550 gr • Mazăre 250 gr • Roșii cherry 5 buc • Morcovi 390 gr • Țelină 100 gr • Morcov 2 buc • Cartofi dulci 180 gr • Brocolli 300 gr • Ciuperci 120 gr • Cartofi 70 gr • Dovlecel 400 gr • Zuchini 1 buc • Ou 6 buc • Cremă brânză light 250 gr • Brânză light 120 gr • Halloumi 100 gr • Mozzarella 100 gr • Piept de pui 240 gr • Tofu 240 gr • File de pește alb 120 gr • Ton conservă 120 gr	• Lămâi 5 buc • Fructe la alegere 7 buc • Mango 1 buc • Banană 3 buc • Portocală 1 buc • Ardei 4 buc • Ceapă 4 buc • Usturoi • Pătrunjel • Mărar • Mentă • Rozmarin • Roșie 4 buc • Castravete 5 buc • Spanac 600 gr • Mazăre 300 gr • Roșii cherry 6 buc • Morcovi 400 gr • Țelină 100 gr • Morcov 2 buc • Cartofi dulci 180 gr • Brocolli 300 gr • Ciuperci 120 gr • Cartofi 100 gr • Dovlecel 450 gr • Zuchini 1 buc • Ou 6 buc • Cremă brânză light 250 gr • Brânză light 150 gr • Halloumi 120 gr • Mozzarella 120 gr • Piept de pui 300 gr • Tofu 300 gr • File de pește alb 150 gr • Ton conservă 150 gr

• File de somon 100 gr • Pâine integral • Suc de roșii 40 ml • Fasole roșie conservă 230 gr • Năut conservă 80 gr • Linte conservă 400 gr • Porumb conservă 50 gr • Oleaginoase 140 gr • Ciocolată neagra 10 gr • Cânepă decorticată 140 gr • Semințe de chia 30 gr • Lapte vegetal 1180 ml	• File de somon 120 gr • Pâine integral • Suc de roșii 60 ml • Fasole roșie conservă 250 gr • Năut conservă 100 gr • Linte conservă 520 gr • Porumb conservă 60 gr • Oleaginoase 140 gr • Ciocolată neagra 15 gr • Cânepă decorticată 210 gr • Semințe de chia 40 gr • Lapte vegetal 1390 ml	• File de somon 150 gr • Pâine integral • Suc de roșii 60 ml • Fasole roșie conservă 270 gr • Năut conservă 120 gr • Linte conservă 650 gr • Porumb conservă 70 gr • Oleaginoase 140 gr • Ciocolată neagra 20 gr • Cânepă decorticată 280 gr • Semințe de chia 40 gr • Lapte vegetal 1550 ml