LISTA CUMPĂRĂTURI

Dieta Mediteraneana

SĂPTĂMÂNA 1

1200 Kcal		1500 Kcal		2000 Kcal	
Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc
Banane	2 buc	Banane	3 buc	Banane	3 buc
Avocado	5 buc	Avocado	6 buc	Avocado	9 buc
Kiwi	1 buc	Kiwi	1 buc	Kiwi	1 buc
Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	14 buc
Ceapă	1 buc	Ceapă	2 buc	Ceapă	2 buc
Roşie	1 buc	Roşie	1 buc	Roşie	1 buc
Ardei	2 buc	Ardei	2 buc	Ardei	2 buc
Ardei iute	1 buc	Ardei iute	1 buc	Ardei iute	1 buc
Roşii cherry	5 buc	Roşii cherry	7 buc	Roşii cherry	8 buc
Morcovi	400 g	Morcovi	420 g	Morcovi	450 g
Broccoli	650 g	Broccoli	750 g	Broccoli	850 g
Baby spanac	400 g	Baby spanac	400 g	Baby spanac	400 g
Spanac	600 g	Spanac	600 g	Spanac	600 g
Zucchini	1 buc	Zucchini	1 buc	Zucchini	2 buc
Castravete	3 buc	Castravete	3 buc	Castravete	4 buc
Dovleac 1	50 g	Dovleac	170 g	Dovleac	200 g
Măsline		Măsline		Măsline	
Mărar		Mărar		Mărar	
Linte	50 g	Linte	70 g	Linte	100 g
Fasole roşie conservă	60 g	Fasole roşie conservă	80 g	Fasole roşie conservă	80 g
Porumb conservă	50 g	Porumb conservă	60 g	Porumb conservă	60 g
Ton conservă	100 g	Ton conservă	120 g	Ton conservă	150 g
Creveţi	120 g	Creveţi	140 g	Creveţi	160 g
Somon	220 g	Somon	230 g	Somon	280 g
File şalău/crap	150 g	File şalău/crap	160 g	File şalău/crap	180 g
Somon afumat	90 g	Somon afumat	120 g	Somon afumat	150 g
Piept de pui	120 g	Piept de pui	140 g	Piept de pui	160 g
Ouă	2 buc	Ouă	3 buc	Ouă	3 buc
Ouă prepeliţă	4 buc	Ouă prepeliţă	6 buc	Ouă prepeliţă	8 buc
Iaurt grecesc	150 g	Iaurt grecesc	200 g	Iaurt grecesc	250 g

1200 Kcal	1500 Kcal	2000 Kcal
Cremă de brânză 100 g	Cremă de brânză 100 g	Cremă de brânză 100 g
Ulei de măsline	Ulei de măsline	Ulei de măsline
Ovăz 150 g	Ovăz 200 g	Ovăz 300 g
Pâine integrală 1 buc	Pâine integrală 1 buc	Pâine integrală 1 buc
Lipie integrală	Lipie integrală	Lipie integrală
Lapte vegetal 650	Lapte vegetal 760	Lapte vegetal 850
Miere	Miere	Miere
Cânepă decorticată 70 g	Cânepă decorticată 105 g	Cânepă decorticată 135 g
Oleaginoase: 150 g	Oleaginoase: 150 g	Oleaginoase: 150 g
Muguri de pin 20 g	Muguri de pin 30 g	Muguri de pin 40 g
Seminţe dovleac 10 g	Seminţe dovleac 10 g	Seminţe dovleac 20 g
Caju 10 g	Caju 10 g	Caju 10 g
Spirulină	Spirulină	Spirulină
Chlorella	Chlorella	Chlorella
Psylium 200 g	Psylium 200 g	Psylium 200 g
Quinoa 40 g	Quinoa 60 g	Quinoa 80 g
Chia 100 g	Chia 120 g	Chia 150 g
Unt de arahide	Unt de arahide	Unt de arahide
Sos soia 200 ml	Sos soia 200 ml	Sos soia 200 ml
Coriandru boabe	Coriandru boabe	Coriandru boabe
Paprika (boia)	Paprika (boia)	Paprika

SĂPTĂMÂNA 2

1200 Kcal		1500 Kcal		2000 Kcal	
Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc
Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	14 buc
Avocado	4 buc	Avocado	6 buc	Avocado	8 buc
Banane	2 buc	Banane	3 buc	Banane	3 buc
Cartofi	50 g	Cartofi	70 g	Cartofi	100 g
Morcov	100 g	Morcov	120 g	Morcov	150 g
Ciuperci	200 g	Ciuperci	200 g	Ciuperci	300 g
Roşii cherry	10 buc	Roşii cherry	10 buc	Roşii cherry	15 buc
Roşie	2 buc	Roşie	2 buc	Roşie	3 buc
Castravete	4 buc	Castravete	4 buc	Castravete	5 buc
Ardei	4 buc	Ardei	4 buc	Ardei	5 buc
Măsline		Măsline		Măsline	
Busuioc		Busuioc		Busuioc	
Baby spanac	450 g	Baby spanac	450 g	Baby spanac	450 g
Spanac	700 g	Spanac	800 g	Spanac	900 g
Fasole verde	200 g	Fasole verde	250 g	Fasole verde	300 g
Ceapă 1	buc	Ceapă	1 buc	Ceapă	1 buc
Usturoi	1 buc	Usturoi	1 buc	Usturoi	1 buc
Pătrunjel		Pătrunjel		Pătrunjel	
Ardei iute	1 buc	Ardei iute	1 buc	Ardei iute	1 buc
Dovlecel	300 g	Dovlecel	350 g	Dovlecel	400 g
Fasole roşie conservă	130 g	Fasole roşie conservă	160 g	Fasole roşie conservă	260 g
Pâine integrală	1 buc	Pâine integrală	1 buc	Pâine integrală	1 buc
Lipie integrală		Lipie integrală		Lipie integrală	
Somon afumat	120 g	Somon afumat	180 g	Somon afumat	200 g
Somon file	120 g	Somon	130 g	Somon	160 g
Creveţi	120 g	Creveţi	120 g	Creveţi	120 g
File de şalău/crap	270 g	File de şalău/crap	310 g	File de şalău/crap	340 g
Piept de pui	120 g	Piept de pui	150 g	Piept de pui	180 g
Brânză light	100 g	Brânză light	150 g	Brânză light	200 g
Cremă de brânză	100 g	Cremă de brânză	150 g	Cremă de brânză	150 g
Iaurt grecesc	100 g	Iaurt grecesc	120 g	Iaurt grecesc	150 g

1200 Kcal		1500 Kcal		2000 Kcal	
Tofu afumat	100 g	Tofu afumat	120 g	Tofu afumat	150 g
Ouă	2 buc	Ouă	3 buc	Ouă	3 buc
Ouă prepeliță	1 buc	Ouă prepeliță	2 buc	Ouă prepeliță	2 buc
Quinoa	40 g	Quinoa	60 g	Quinoa	80 g
Cânepă	70 g	Cânepă	105 g	Cânepă	130 g
Lapte vegetal	450 g	Lapte vegetal	520 g	Lapte vegetal	570 g
Suc de roșii	80 ml	Suc de roșii	80 ml	Suc de roșii	100 ml
Oleaginoase	150 g	Oleaginoase	150 g	Oleaginoase	220 g
Muguri pin	10 g	Muguri pin	15 g	Muguri pin	20 g
Esenţă rom		Esenţă rom		Esenţă rom	

SĂPTĂMÂNA 3

1200 Kcal		1500 Kcal		2000 Kcal	
Ton conservă	100 g	Ton conservă	120 g	Ton conservă	150 g
Creveţi	120 g	Creveţi	140 g	Creveţi	160 g
Somon	220 g	Somon	230 g	Somon	280 g
File şalău/crap	150 g	File şalău/crap	160 g	File şalău/crap	180 g
Somon afumat	90 g	Somon afumat	120 g	Somon afumat	150 g
Piept de pui	120 g	Piept de pui	140 g	Piept de pui	160 g
Ouă	2 buc	Ouă	3 buc	Ouă	3 buc
Ouă prepeliţă	4 buc	Ouă prepeliţă	6 buc	Ouă prepeliţă	8 buc
Iaurt grecesc	150 g	Iaurt grecesc	200 g	Iaurt grecesc	250 g
Cremă de brânză	100 g	Cremă de brânză	100 g	Cremă de brânză	100 g
Ulei de măsline		Ulei de măsline		Ulei de măsline	
Ovăz	150 g	Ovăz	200 g	Ovăz	300 g
Pâine integrală	1 buc	Pâine integrală	1 buc	Pâine integrală	1 buc
Lipie integrală		Lipie integrală		Lipie integrală	
Lapte vegetal 650		Lapte vegetal 760		Lapte vegetal 850	
Miere		Miere		Miere	
Cânepă decorticată	70 g	Cânepă decorticată	105 g	Cânepă decorticată	135 g
Oleaginoase:	150 g	Oleaginoase:	150 g	Oleaginoase:	150 g
Muguri de pin	20 g	Muguri de pin	30 g	Muguri de pin	40 g
Seminţe dovleac	10 g	Seminţe dovleac	10 g	Seminţe dovleac	20 g
Caju	10 g	Caju	10 g	Caju	10 g
Spirulină		Spirulină		Spirulină	
Chlorella		Chlorella		Chlorella	
Quinoa	40 g	Quinoa	60 g	Quinoa	80 g
Chia	100 g	Chia	120 g	Chia	150 g
Unt de arahide		Unt de arahide		Unt de arahide	
Sos soia	200 ml	Sos soia	200 ml	Sos soia	200 ml
Coriandru boabe		Coriandru boabe		Coriandru boabe	
Paprika (boia)		Paprika (boia)		Paprika (boia)	
Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc
Banane	2 buc	Banane	3 buc	Banane	3 buc
Avocado	5 buc	Avocado	6 buc	Avocado	9 buc
Kiwi	1 buc	Kiwi	1 buc	Kiwi	1 buc
Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	14 buc
Ceapă	1 buc	Ceapă	2 buc	Ceapă	2 buc
Roşie	1 buc	Roşie	1 buc	Roşie	1 buc
Ardei	2 buc	Ardei	2 buc	Ardei	2 buc

1200 Kcal		1500 Kcal		2000 Kcal	
Ardei iute	1 buc	Ardei iute	1 buc	Ardei iute	1 buc
Roşii cherry	5 buc	Roşii cherry	7 buc	Roşii cherry	8 buc
Morcovi	400 g	Morcovi	420 g	Morcovi	450 g
Broccoli	650 g	Broccoli	750 g	Broccoli	850 g
Baby spanac	400 g	Baby spanac	400 g	Baby spanac	400 g
Spanac	600 g	Spanac	600 g	Spanac	600 g
Zucchini	1 buc	Zucchini	1 buc	Zucchini	2 buc
Castravete	3 buc	Castravete	3 buc	Castravete	4 buc
Dovleac	150 g	Dovleac	170 g	Dovleac	200 g
Măsline		Măsline		Măsline	
Mărar		Mărar		Mărar	
Linte	50 g	Linte	70 g	Linte	100 g
Fasole roşie conservă	60 g	Fasole roşie conservă	80 g	Fasole roşie conservă	80 g
Porumb conservă	50 g	Porumb conservă	60 g	Porumb conservă	60 g

SĂPTĂMÂNA 4

1200 Kcal		1500 Kcal		2000 Kcal	
Somon afumat	120 g	Somon afumat	180 g	Somon afumat	200 g
Somon file	120 g	Somon	130 g	Somon	160 g
Creveți	120 g	Creveți	120 g	Creveți	120 g
File de șalău/crap	270 g	File de șalău/crap	310 g	File de șalău/crap	340 g
Piept de pui	120 g	Piept de pui	150 g	Piept de pui	180 g
Brânză light	100 g	Brânză light	150 g	Brânză light	200 g
Cremă de brânză	100 g	Cremă de brânză	150 g	Cremă de brânză	150 g
Iaurt grecesc	100 g	Iaurt grecesc	120 g	Iaurt grecesc	150 g
Tofu afumat	100 g	Tofu afumat	120 g	Tofu afumat	150 g
Ouă	2 buc	Ouă	3 buc	Ouă	3 buc
Ouă prepeliță	1 buc	Ouă prepeliță	2 buc	Ouă prepeliță	2 buc
Quinoa	40 g	Quinoa	60 g	Quinoa	80 g
Cânepă	70 g	Cânepă	105 g	Cânepă	130 g
Lapte vegetal	450 g	Lapte vegetal	520 g	Lapte vegetal	570 g
Suc de roșii	80 ml	Suc de roșii	80 ml	Suc de roșii	100 ml
Oleaginoase	150 g	Oleaginoase	150 g	Oleaginoase	220 g
Muguri pin	10 g	Muguri pin	15 g	Muguri pin	20 g
Esență rom		Esență rom		Esență rom	
Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc	Lămâi	5 buc
Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	7 buc	Fructe la alegere	14 buc
Avocado	4 buc	Avocado	6 buc	Avocado	8 buc
Banane	2 buc	Banane	3 buc	Banane	3 buc
Cartofi	50 g	Cartofi	70 g	Cartofi	100 g
Morcov	100 g	Morcov	120 g	Morcov	150 g
Ciuperci	200 g	Ciuperci	200 g	Ciuperci	300 g
Roșii cherry	10 buc	Roșii cherry	10 buc	Roșii cherry	15 buc
Roșie	2 buc	Roșie	2 buc	Roșie	3 buc
Castravete	4 buc	Castravete	4 buc	Castravete	5 buc
Ardei	4 buc	Ardei	4 buc	Ardei	5 buc
Măsline		Măsline		Măsline	
Busuioc		Busuioc		Busuioc	
Baby spanac	450 g	Baby spanac	450 g	Baby spanac	450 g

1200 Kcal		1500 Kcal		2000 Kcal	
Spanac	700 g	Spanac	800 g	Spanac	900 g
Fasole verde	200 g	Fasole verde	250 g	Fasole verde	300 g
Ceapă	1 buc	Ceapă	1 buc	Ceapă	1 buc
Usturoi	1 buc	Usturoi	1 buc	Usturoi	1 buc
Pătrunjel		Pătrunjel		Pătrunjel	
Ardei iute	1 buc	Ardei iute	1 buc	Ardei iute	1 buc
Dovlecel	300 g	Dovlecel	350 g	Dovlecel	400 g
Fasole roşie conservă	130 g	Fasole roşie conservă	160 g	Fasole roşie conservă	260 g
Pâine integrală	1 buc	Pâine integrală	1 buc	Pâine integrală	1 buc
Lipie integrală		Lipie integrală		Lipie integrală	