

MENIUL TERAPEUTIC PENTRU 4 ZILE

MIC DEJUN	PRÂNZ
Ziua 1 Vafe de hrișcă Cremă de carob Smoothie proteic din semințe de dovleac	Fasole neagră Salată fără solanacee Sfeclă cu morcovi Salată verde
Ziua 2 Terci de amarant Smoothie din semințe de floarea soarelui Chifle de amarant Unt din semințe de floarea-soarelui și cocos	Fasole albă Cartofi dulci Sos pesto
Ziua 3 Budinca din seminte de chia Smoothie proteic din semințe de dovleac Pâine pentru sandviș din linte roșie Unt din semințe de dovleac și cocos sau avocado	Linte roșie Orez mexican Piure de țelină Salată verde
Ziua 4 Terci de quinoa Smoothie din semințe de floarea soarelui Chifle de quinoa Unt din semințe de floarea-soarelui și cocos	Fasole Mung Pilaf de quinoa Legume fierte Salată verde

LISTA DE CUMPĂRĂTURI

Cu ROȘU = Protocol terapeutic

Cu VERDE = Sucuri verzi

Aloe Vera (1-2)

Amarant, bio (1lb)

Măr acrișor (Granny Smith), bio (7 buc)

Sparanghel, bio (1 legătură)

Făină de cassava sau amidon de tapioca, bio (1kg)

Rucola, bio (1 legătură, pentru sucuri)

Avocado (5 buc)

Busuioc, bio (1 legătură)

Fructe de padure, bio (1 punga congelată)

Fructe de padure proaspete (500g)

Fasole neagră, (500g)

Bok choy, bio (1 legătură, pentru sucuri)

Broccoli bio (1 buc)

Hrisca decorticată, crudă, bio (2,5kg)

Varză, bio (1 buc)

Pulbere de cardamon, bio (100g) (opțional)

Pudra de carob (roșcove), bio (500g)

Morcov, bio (2,5kg, pentru sucuri)

Conopida, bio (1 buc)

Țelină apio, bio (4 buc)

Sare celtică (500g)

Pudră de cărbune (500g)

Semințe de chia, bio (500g)

Coriandru frunze, bio (1 legătură)

Nucă de cocos mărunțită, bio (500g)

Cocos ras, fulgi mari, bio (500g)

Zahar de cocos, bio (500g)

Frunze de sfeclă Mangold (1 legătură)

Pulbere de coriandru boabe, bio (100 g) (Opțional)

Castravete bio pentru sucuri (4 buc Fabio)

Pulbere de chimen (100g) (opțional)

Păpădie, bio (1 legătură pentru suc)

Mărar uscat sau proaspăt (100g)

Semințe de in, bio (500g)

Usturoi, bio (2 căciuli)

Pudră de usturoi, bio (100g)

Fasole verde (proaspătă sau congelată) (500g)

Ceapa verde, bio (2 legături)

Ghimbir, bio (1 buc)

Miere, crudă, bio (1 kg)

Kale, bio (1 legătură pentru suc)

Kiwi bio (7 buc)

Praz bio (3 buc)

Linte roșie, bio (1 kg)

Lămâie sau lime (20 buc)

Salată verde bio (3 buc)

Salată verde, bio (2,5 kg pentru suc)

Țelină (1 buc mare)

Maghiran (100g) (opțional)

Fasole mung, bio (500g)

Ceapa, bio (10 buc)

Pudră de ceapă, bio (100g)

Coaja de portocală (pudră), bio (3)

Frunze de oregano uscate (100g) (opțional)

Pătrunjel, bio (1 legatură)

Rodie (3 – 4 buc)

Semințe de dovleac, crude, bio (500g)

Quinoa, bio (500g)

Ridichi (1 legătură)

Sare, celtică (1 cană)

Spanac, bio (1 mână)

Stevia frunze pulbere, bio (100g)

Semințe de floarea soarelui, crude, bio (500g)

Cartof dulce, bio (2 buc)

Curcuma pulbere, bio (500g)

Vanilie, bio (100g)

Fasole albă (500g)

Sfeclă (4 buc medii)

Dovleci (1 buc)

Produsele de mai jos sunt elemente care nu se află în meniul de patru zile sau în protocolul terapeutic. Astfel că aceste produse "sunt și ele permise", dar este o extensie a listei originale de mai sus.

Varză de Bruxelles

Caju, crud

Cireșe

Arpagic

Andive

Fenicul

Dovleac

Frunze de struguri

Tot ce este verde

Mentă

Măslina deshidratată (conservată în ulei de măsline fără alte adaosuri)

Mazăre (proaspătă sau congelată)

Măcriș

Napi