

## Liste de cumpărături

1. Faza pregătitoare, neperisabile
2. Faza 1, ziua de pregătire și zilele 1-3
3. Faza 1, zilele 4-6
4. Faza 1, zilele 7-10
5. Faza 1, zilele 11-14
6. Faza 2, zilele 1-3
7. Faza 2, zilele 4-7
8. Model de listă de cumpărături: neperisabile
9. Model de listă de cumpărături: perisabile

## 1. Listă de cumpărături: Faza pregătitoare, neperisabile

\*Planul alimentar este conceput pentru două persoane. Ajustează cantitățile în funcție de necesitățile tale.

Cantitate necesară*	Cantitate pentru 2 persoane	Bifează dacă ai deja	Aliment	Săptămâna în care îl vei folosi
<b>Nuci, semințe și unturi de nuci Cumpără cantități mai mari din cele pe care le preferi pentru gustări cu nuci prăjite</b>				
	1-2 căni		Nuci pecan crude, nesărate	2, 3
	1-2 căni		Arahide crude, nesărate	1, 2, 3
	2-3 căni		Caju crud, nesărat	1, 2
	½ cană		Migdale feliate (pentru Faza 2 – le poți cumpăra acum sau pune-le pe lista de cumpărături pentru Faza 2)	3
	2 căni		Nuci și alune la alegere, pentru Amestecul Trail	1
	2 linguri		Nuci crude, nesărate	1
	1 cană		Semințe de dovleac	1
	¼ cană		Semințe de susan brun, decorticate	1
	1 borcan mic		Tahini (unt de susan)	1
	1 borcan		Unt de arahide (fără zahăr adăugat)	1, 2, 3
	1 borcan mic		Unt de migdale (fără zahăr adăugat) sau înlocuiește cu unt de arahide	1, 2
<b>Ierburi uscate și mirodenii</b>				
	1 borcan mic		Boia de ardei dulce (opțional)	1, 2, 3
	1 borcan mic		Boia de ardei iute	1
	1 borcan mic		Cardamom, măcinat	1, 3
	1 borcan mic		Chili pudră (combinație de pudră de chili roșu, chimion, oregano și alte mirodenii)	1, 2, 3
	1 borcan mic		Chimion, măcinat	1, 2, 3
	1 borcan mic		Chipotle, pudră	2
	1 borcan mic		Cimbru	3
	1 borcan mic		Curry, pudră	2
	1 borcan		Frunze de dafin	2, 3
	1 borcan mic		Fulgi de ardei iute roșu (opțional)	2
	1 borcan mic		Nucșoară, măcinată sau cu rășniță	1, 2, 3
	1 borcan mic		Oregano mexican (dacă nu găsești, folosește oregano obișnuit)	1
	1 borcan mic		Piper cayenne, măcinat	1, 2, 3
	1 borcan		Piper negru, boabe, cu rășniță	1, 2, 3
	1 borcan		Piper negru măcinat	1, 2, 3
	1 borcan		Sare (preferabil de mare)	1, 2, 3
	1 borcan mic		Scorțișoară, măcinată	1, 2, 3
	1 borcan mic		Usturoi, pudră	2, 3
	1 borcan mic		Verdețuri italiene (amestec italian de ierburi uscate)	1, 2

Diverse amestecuri și produse de specialitate				
	750-900 g		Ciocolată neagră, baton (minimum 70% conținut de cacao)	1, 2, 3
	½ cană		Cocos ras	1
	1 borcan mic		Esență de vanilie pură (fără zahăr adăugat)	1, 2, 3
	1 pungă mică		Făină de năut	1, 2, 3
	1 tub mic		Miso (pastă de soia) alb dulce sau alt miso dulceag	1, 3
	1 cutie		Pliculețe de ceai de tip Chai (din plante, dacă preferi fără cofeină după cină)	2, 3
	1 cutie		Praf de copt	1, 2
	1 borcan		Proteină din zer 100% sau proteină din albuș 100% (fără zahăr adăugat sau ingrediente artificiale)	1, 2, 3
	1 pachet cu 15-20 de punguțe		Punguțe pentru frigider (pentru păstrarea frunzelor și legumelor)	1, 2, 3
	1 cană		Vin roșu (pentru gătitul pulpelor de miel din Ziua 14)	2
Ulei, oțet etc.				
	1 sticlă mică		Oțet din cidru de mere (il poți înlocui cu oțet din vin alb)	2
	1 sticlă mică		Oțet din orez, fără mirodenii	1, 2, 3
	1 sticlă mică		Oțet din vin alb (ai nevoie de o sticlă mare dacă îl folosești și în locul altor oțeturi)	1, 2, 3
	1 sticlă mică		Oțet din vin roșu (il poți înlocui cu oțet din vin alb)	2
	1 sticlă mică		Sos de soia sau tamari fără gluten	1, 2, 3
	1 sticlă mică		Ulei de in (de obicei, este în sectorul frigorific; dacă nu găsești, îl poți înlocui cu ulei de măsline extra-virgin)	1, 3
	1-2 sticle mari		Ulei de măsline extra-virgin	1, 2, 3
	1 sticlă mică		Ulei de susan prăjit	1, 3
	1-2 sticle mari		Ulei neutru, ca uleiurile de sofrănel sau din avocado, bogate în acid oleic	1, 2, 3
Legume uscate				
	1 cană		Linte roșie (verde sau maro, dacă nu găsești roșie)	3
Alimente uscate și la conservă				
	1 conservă		Ardei verde nu prea iute	1
	2 conserve		Fasole albă, cannellini sau great northern, conserve de 425 g	1
	4 conserve		Fasole neagră, conserve de 425 g	1, 2, 3
	1 conservă		Fasole pestriță, pinto, conserve de 425 g	1
	2 conserve		Fasole roșie, conserve de 425 g	2, 3
	2 conserve		Lapte de cocos, neîndulcit (nu „light“), conserve de 400 grame	2

	¼ cană		Măsline grecești, kalamata sau altele, fără sămburi	2
	1 borcan mic		Murături cu mărar (fără zahăr adăugat)	2
	1 borcan mic		Muștar Dijon	2
	5 conserve		Năut, conserve de 425 g	1, 2, 3
	2 conserve		Pastă de roșii, conserve de 170 grame	1, 2
	7 conserve		Roșii coapte pe foc, cubulețe (le poți folosi și în loc de roșii pe grătar), conserve de 425 g	1, 2, 3
	1 borcan mic		Salsa (opțional, pentru salata cu taco)	1
	2 borcane (aproximativ 5 căni)		Sos marinara (fără zahăr adăugat)	1, 3
<b>Suplimente (opțional)</b>				
			Probiotice	
			Ulei de pește (sursă de grăsimi omega-3)	
			Vitamina D <sub>3</sub>	

## 2. Listă de cumpărături: Faza 1, ziua de pregătire și zilele 1–3

\*Planul alimentar este conceput pentru două persoane. Ajustează cantitățile în funcție de necesitățile tale.

Cantitate necesară*	Cantitate pentru 2 persoane	Bifează dacă ai deja	Aliment	
<b>Proteine</b>			<b>Versiune vegetariană</b>	
	500 g		Cotlet, mușchi, pulpă sau altă carne de vită preferată pentru friptură	500 g tempeh (exclusiv din soia)
	250 g		Mezeluri, de curcan sau altele, feliate, pentru gustări	Mezeluri vegetale
	6		Ouă (mari, omega-3)	
	350 g		Pește alb (cod, merluciu, eglefin sau alte soiuri) <i>Cumpără-l proaspăt, cu o zi înainte să-l gătești, sau congelat și mută-l în frigider cu o noapte înainte.</i>	350 g tempeh (exclusiv din soia)
	120 g (opțional)		Pește, sardine din conserve (cu piele și oase)	120 g tempeh (exclusiv din soia) sau tofu foarte tare
	1 kg		Pulpe de pui (cu piele și os)	1 kg tempeh (exclusiv din soia) sau tofu foarte tare
	1 cub (400–500 g)		Tofu foarte tare	
<b>Lactate și înlocuitori</b>			<b>Versiune vegetariană</b>	
	60 g		Brânză cu mucegai, fărâmițată	
	½ cană (aproximativ 60 g)		Brânză cheddar, rasă	
	2 linguri		Cremă de brânză	
	1 ½ cană		Iaurt grecesc integral, simplu, neîndulcit	

	⅓ cană		Lapte de migdale, simplu, neîndulcit (îl poți înlocui cu lapte de soia sau lapte integral)	
	1 cană		Lapte de soia simplu, neîndulcit sau înlocuiește cu lapte integral	
	170 g		Mozzarella proaspătă	
	6 linguri		Smântână	
	¾ cană		Smântână lichidă	Lapte de cocos din conservă
<b>Fruite și preparate din fructe</b>				
	6 căni (aproximativ 1 kg)		Fruite: căpșuni, afine, zmeură, mure, piersici, caise, prune, mere, pere sau orice alte fructe nontropicale, de sezon	
	4		Lămâi	
	1		Lime	
	2		Mandarine, portocale, clementine	
	1–2 medii		Mere, pere sau piersici	
	1		Pară (pentru shake este perfectă o pară foarte coaptă; o poți înlocui cu 1 cană de fructe de pădure congelate)	
	2 căni (aproximativ 0,5 kg)		Struguri	
<b>Legume și verdețuri <i>Folosește pungi pentru a păstra frunzele la frigider</i></b>				
	1		Ardei gras galben	
	2–4		Ardei jalapeño	
	1		Ardei poblano sau alt soi de iuțea medie	
	2		Avocado	
	1 căpățână mică (aproximativ 2 căni)		Broccoli	
	1 mediu		Castravete	
	1 legătură		Ceapă verde, proaspătă	
	1 mică, 1 medie, 1 mare		Ceapă galbenă	
	1 căpățână medie		Conopidă	
	1 legătură		Coriandru proaspăt	
	2 buc. de câte 2,5 cm		Ghimbir proaspăt	
	1 legătură sau 1 pungă (aproximativ 4 căni)		Kale, legătură sau tăiată în pungă	
	1 legătură		Mărar proaspăt (preferabil; îl poți înlocui cu mărar uscat dacă nu ai proaspăt)	
	3–4 mici		Morcovi	
	2 căni		Morcovi rași (1 morcov mediu ras umple aproape ½ de cană)	
	1 legătură		Pătrunjel, proaspăt	
	2 mici, 2 medii		Roșii	
	1–2 căpățâni		Salată verde, andive sau romaine, pentru gustări	

	10 căni (aproximativ 2 căpățâni)		Salată verde, romaine, pentru salate
	4-5 tuburi		Țelină
	1-2 căpățâni		Usturoi
<b>Alimente congelate</b>			
	1 cană		Afine sau alte fructe de pădure, congelate

### 3. Listă de cumpărături: Faza 1, zilele 4-6

\*Planul alimentar este conceput pentru două persoane. Ajustează cantitățile în funcție de necesitățile tale.

Cantitate necesară*	Cantitate pentru 2 persoane	Bifează dacă ai deja	Aliment	
<b>Proteine</b>			<b>Versiune vegetariană</b>	
	2 felii (aproximativ 60 g)		Bacon de curcan	Tempeh sau mezeluri vegetale
	700 g		Carne de vită tocată, 90% macră	450 g tempeh (exclusiv din soia)
	230 g		Mezeluri, de curcan sau altele, feliate, pentru gustări	Mezeluri vegetale
	7		Ouă (mari, omega-3)	
	170 g		Pește, felii de somon afumat	Tempeh sau tofu foarte tare
	700 g		Pulpe de pui (dezosate și fără piele)	1 cub de aproximativ 400-500 g de tofu extra tare plus 1½-2 căni de edamame ras
	1 cub (400-500 g)		Tofu foarte tare	
<b>Lactate și înlocuitori</b>			<b>Versiune vegetariană</b>	
	1½ căni (aproximativ 150 g)		Brânză cheddar, rasă	
	30 g		Brânză feta	
	1 cană		Brânză ricotta	
	60 g		Cheddar sau o altă brânză care-ți place, pentru mic dejun, alături de somon afumat	
	1¾ căni		Iaurt simplu, neîndulcit, grecesc integral	
	¼ cană		Lapte de soia simplu, neîndulcit sau înlocuiește-l cu lapte integral	
	1 cană		Mozzarella, rasă	
	¼ cană		Parmezan, ras	
	6 linguri		Smântână lichidă	Lapte de cocos din conservă
	2 linguri		Unt (opțional, pentru topping la Musaca; îl poți înlocui cu ulei de măsline extra-virgin)	
<b>Fructe și preparate din fructe</b>				
	8 căni (aproximativ 1,5 kg)		Fructe: căpșuni, afine, zmeură, mure, piersici, caise, prune, mere, pere sau orice alte fructe nontropicale, de sezon	

	1		Lime
	2		Mandarine, portocale, clementine
	2 mici		Mere, pere sau piersici
<b>Legume și verdețuri Folosește pungi pentru a păstra frunzele la frigider</b>			
	3		Ardei gras, roșu sau portocaliu (îl poți înlocui cu orice altă legumă crudă) pentru salată și gustarea cu fasole pinto și brânză
	1 căpățână mică		Broccoli
	1 legătură		Busuioc, proaspăt (preferabil; îl poți înlocui cu busuioc uscat dacă nu ai proaspăt)
	3 medii, 2 mici		Castraveți
	1 mare		Ceapă galbenă
	340 g		Ciuperci, shiitake, crimini, baby bella, feliate
	1 căpățână medie		Conopidă
	1 mare		Dovlecel sau zucchini
	1 bulb mediu		Fenicul (sau 4 cartofi mici, dacă nu ai fenicul proaspăt)
	370 g		Mazăre
	3 căni		Morcovi rași (1 morcov mediu ras umple aproape ½ de cană)
	2 mici, 2 medii		Roșii
	4 căni		Salată verde sau amestec de verdețuri, pentru salate
	8 frunze		Salată verde sau alt soi cu frunze late, pentru rulouri
	8 frunze		Salată verde, andive sau romaine, pentru gustări
	5 căni (aproximativ 150 g)		Spanac, prespălat sau frunze baby spanac
	2 căței		Usturoi
	2 căni		Varză, rasă sau întreagă (o căpățână de aproximativ 500 g rasă umple cam 4 căni)
	1 medie (aproximativ 450 g)		Vânăta
<b>Alimente congelate</b>			
	3 căni		Afine sau alte fructe de pădure, congelate

#### 4. Listă de cumpărături: Faza 1, zilele 7–10

\*Planul alimentar este conceput pentru două persoane. Ajustează cantitățile în funcție de necesitățile tale.

Cantitate necesară*	Cantitate pentru 2 persoane	Bifează dacă ai deja	Aliment	
Proteine			Versiune vegetariană	
	2 felii (aproximativ 60 g)		Bacon de curcan	Tempeh sau mezeluri vegetale
	700 g		Carne de vită tocată, 90% macră	450 g tempeh (exclusiv din soia)
	700 g (cântăriți cu coadă, dar fără cap)		Creveți	1½ cub, aproximativ 600–700 g, de tofu extra-ferm

	8		Ouă (mari, omega-3)	
	350 g		Pește alb (cod, merluciu, eglefin sau alte soiuri) <i>Cumpără-l proaspăt, cu o zi înainte să-l gătești, sau congelat și mută-l în frigider cu o noapte înainte.</i>	1 cub, aproximativ 400–500 g, de tofu extra-ferm
	1 conservă		Pește, somon sălbatic sockeye sau roșu	½ cub tofu extra-ferm, aproximativ 200–250 g
	700 g		Pulpe de pui (dezosate și fără piele)	1 cub de aproximativ 400–500 g de tofu extra-ferm
	450 g		Tempeh (exclusiv din soia)	
<b>Lactate și înlocuitori</b>				<b>Versiune vegetariană</b>
	½ căni (aproximativ 60 g)		Brânză cheddar, rasă	
	285 g		Brânză feta	
	2 ⅔ căni		Iaurt simplu, neîndulcit, grecesc integral	
	⅔ cană		Lapte de migdale simplu, neîndulcit (îl poți înlocui cu lapte de soia sau lapte integral)	
	¼ cană		Lapte de soia simplu, neîndulcit sau înlocuiește-l cu lapte integral	
	60 g		O brânză care-ți place, pentru gustări	
	¼ căni		Parmezan, ras	
	6 linguri		Smântână lichidă	Lapte de cocos din conservă
<b>Fructe și preparate din fructe</b>				
	7 mici		Mere	
	8 căni (aproximativ 1,5 kg)		Fructe: căpșuni, afine, zmeură, mure, piersici, caise, prune, mere, pere sau orice alte fructe nontropicale, de sezon	
	½		Lămâie	
	1–2		Lime	
	1		Pară (pentru shake este perfectă o pară foarte coaptă; o poți înlocui cu 1 cană de fructe de pădure congelate)	
	8 mici sau 2–3 mari		Mandarine, portocale, clementine	
<b>Legume și verdețuri <i>Folosește pungi pentru a păstra frunzele la frigider</i></b>				
	2		Ardei gras, roșu sau portocaliu	
	½		Avocado	
	câteva frunze		Busuioc proaspăt	
	1 mic		Castravete	
	1–2 fire		Ceapă verde, proaspătă	
	3 medii		Ceapă galbenă	
	1 mică		Ceapă roșie	
	½ cană (de la pachet)		Coriandru proaspăt	
	1 mic		Dovlecel sau zucchini	



	230 g		Fasole verde
	2-3 buc. de câte 2,5 cm		Ghimbir, proaspăt
	1-2 legături (aproximativ 5 căni)		Kale, legătură sau tăiată în pungă (sau alte legume verzi)
	600 g		Mazăre
	5 medii		Morcovi
	2¼ căni		Morcovi rași (1 morcov mediu ras umple aproape ½ de cană)
	3-4 fire		Pătrunjel proaspăt
	3 mici		Roșii
	1 căpățână		Salată verde sau alt soi cu frunze late, pentru rulouri
	3 căni (aproximativ 100 g)		Spanac prespălat sau frunze baby spanac
	1 fir		Țelină
	2 căpățâni		Usturoi
	8 căni (aproximativ 1 kg)		Varză, rasă sau întreagă (o căpățână de aproximativ 500 g rasă umple cam 4 căni)
<b>Alimente congelate</b>			
	1 cană		Afine sau alte fructe de pădure, congelate

## 5. Listă de cumpărături: Faza 1, zilele 11-14

\*Planul alimentar este conceput pentru două persoane. Ajustează cantitățile în funcție de necesitățile tale.

Cantitate necesară*	Cantitate pentru 2 persoane	Bifează dacă ai deja	Aliment	
<b>Proteine</b>			<b>Versiune vegetariană</b>	
	4 felii (aproximativ 120 g)		Bacon de curcan	Tempeh sau mezeluri vegetale
	340 g		Mezeluri, de curcan sau altele, feliate, pentru gustări	Mezeluri vegetale
	9		Ouă (mari, omega-3)	
	600 g		Pește, somon (proaspăt)	1 cub tofu extra-ferm, aproximativ 400-500 g
	700 g		Pulpe de pui (dezosate și fără piele)	1½ cub de aproximativ 400-500 g de tofu extra-ferm
	½ cub		Tofu extra-ferm, aproximativ 400-500 g	
<b>Lactate și înlocuitori</b>			<b>Versiune vegetariană</b>	
	60 g		Brânză cu mușcăi sau Roquefort, fărâmițată	
	10 linguri (aproximativ 70 g)		Brânză cheddar, rasă	
	30 g		Brânză feta	
	1¼ căni		Iaurt simplu, neîndulcit, grecesc integral	

	⅔ cană		Lapte de migdale simplu, neîndulcit (îl poți înlocui cu lapte de soia sau lapte integral)	
	¼ cană		Lapte de soia simplu, neîndulcit sau înlocuiește-l cu lapte integral	
	60 g		O brânză care-ți place, pentru gustări	
	6 linguri		Smântână	
	¾ căni		Smântână lichidă	Lapte de cocos din conservă
<b>Fruite și preparate din fructe</b>				
	5 căni (aproximativ 700 g)		Fruite: căpșuni, afine, zmeură, mure, piersici, caise, prune, mere, pere sau orice alte fructe nontropicale, de sezon	
	1		Lămâie	
	1		Lime	
	4 mici sau 2 mari		Mandarine, portocale, clementine	
	4 mici		Mere	
	1		Pară (pentru shake este perfectă o pară foarte coaptă; o poți înlocui cu 1 cană de fructe de pădure congelate)	
<b>Legume și verdețuri <i>Folosește pungi pentru a păstra frunzele la frigider</i></b>				
	3-4 căni		Rucola sau salată verde de primăvară	
	2½		Avocado sau înlocuiește cu guacamole preparat anterior	
	1 căpățână mică (aproximativ 2 căni)		Broccoli	
	2 medii		Cartofi dulci	
	1 mic, 2 medii		Castravete	
	2 medii		Ceapă galbenă	
	½ căpățână medie		Conopidă	
	¼ cană (de la pachet)		Coriandru proaspăt	
	2 mari		Dovlecel sau zucchini	
	½ legătură		Frunze de sfeclă roșie, mangold sau alte frunze verzi la alegere	
	1-2 căni		Germenii, de orice fel, pentru rulourile cu salată	
	1 legătură (aproximativ 4-5 căni)		Kale sau alte legume verzi	
	1 mic		Morcov sau altă legumă crudă	
	1 cană		Morcovi rași (1 morcov mediu ras umple aproape ½ de cană)	
	2 linguri		Pătrunjel proaspăt, tocat	
	1 medii, 1 mare		Roșii sau altă legumă crudă	
	8 frunze		Salată verde, sau alt soi cu frunze late, pentru rulouri	
	8 frunze		Salată verde, andive sau romaine, pentru gustări	
	4 căni (aproximativ 1 căpățână)		Salată verde, romaine sau amestec de verdețuri, pentru salate	

	5 căni		Spanac
	1 tub		Țelină sau altă legumă crudă
	3-4 căței		Usturoi
<b>Alimente congelate</b>			
	1 cană		Edamame, curățate
	1 cană		Afine sau alte fructe de pădure, congelate

## 6. Listă de cumpărături: Faza 2, zilele 1-3

\*Planul alimentar este conceput pentru două persoane. Ajustează cantitățile în funcție de necesitățile tale.

Cantitate necesară*	Cantitate pentru 2 persoane	Bifează dacă ai deja	Aliment	
<b>Proteine</b>			<b>Versiune vegetariană</b>	
	350 g (cântăriți cu coadă, dar fără cap)		Creveți	1 cub de aproximativ 400-500 g de tofu extra-ferm
	4		Ouă (mari, omega-3)	
	600 g		Pulpe de pui (dezosate și fără piele)	1½ cub de aproximativ 400-500 g de tofu extra-ferm
	450 g		Tempeh (exclusiv din soia)	
	½ cub		Tofu extra-ferm, aproximativ 400-500 g	
<b>Lactate și înlocuitori</b>			<b>Versiune vegetariană</b>	
	6 linguri (aproximativ 50 g)		Brânză cheddar, rasă	
	2 ⅔ căni		Iaurt simplu, neîndulcit, grecesc, integral	
	2¼ cană		Lapte de soia simplu, neîndulcit sau înlocuiește-l cu lapte integral	
<b>Fructe și preparate din fructe</b>				
	2		Banane (pentru shake sunt mai bune bananele foarte coapte – cumpără-le acum și lasă-le să se coacă pentru Ziua 4)	
	450 g		Căpșuni	
	7 căni (aproximativ 1 kg)		Fructe: căpșuni, afine, zmeură, mure, piersici, caise, prune, mere, pere sau orice alte fructe nontropicale, de sezon	
	½		Lămâie	
	½		Lime	
	2 medii		Pere	
	4		Smochine, uscate	
<b>Legume și verdețuri Folosește pungă pentru a păstra frunzele la frigider</b>				
	15-20 de fire		Sparanghel	
	2¼		Avocado	
	1 medie, 1 mică		Ceapă galbenă	
	1 legătură		Coriandru proaspăt	

	1 mare		Dovlecel sau zucchini
	4 buc. de câte 2,5 cm		Ghimbir proaspăt
	1 legătură (aproximativ 4 căni)		Kale, legătură sau tăiată în pungă, sau alte legume verzi
	1 mediu		Morcovi
	½ cană		Morcovi rași (1 morcov mediu ras umple aproape ½ de cană)
	1 legătură		Pătrunjel
	1 medie, 1 mare		Roșii
	2-3 căni (aproximativ ½ căpățână)		Salată verde, romaine sau amestec de verdețuri, pentru salate
	2 tuburi		Țelină
	1-2 căpățâni		Usturoi
<b>Alimente congelate</b>			
	1 pungă mică		Boabe de porumb
<b>Cereale, amestecuri sau produse speciale</b>			
	½ cană		Bulgur din grâu măcinat mare
	⅓ cană		Mei uscat
	1 borcan mic		Miere
	¼ cană		Migdale feliate sau alte nuci, pentru ovăz
	1 sticlă mică		Oțet balsamic
	½ cană		Ovăz tăiat cu lama, uscat
	1½ cană		Quinoa uscată
	1 sticlă mare		Ulei de măsline extra-virgin
	1 sticlă mare		Ulei neutru, ca uleiurile de sofrănel sau din avocado, bogate în acid oleic

## 7. Listă de cumpărături: Faza 2, zilele 4-7

\*Planul alimentar este conceput pentru două persoane. Ajustează cantitățile în funcție de necesitățile tale.

Cantitate necesară*	Cantitate pentru 2 persoane	Bifează dacă ai deja	Aliment	
<b>Proteine</b>			<b>Versiune vegetariană</b>	
	2 felii (aproximativ 60 g)		Bacon de curcan	Tempeh sau mezeluri vegetale
	450 g		Carne de vită, cubulețe pentru gătit	1 cub de aproximativ 400-500 g de tofu extra-ferm
	8		Ouă (mari, omega-3)	

	300–600 g		Pește alb (cod, merluciu, eglefin sau alte soiuri) <i>Cumpără-l proaspăt, cu o zi înainte să-l gătești, sau congelat și mută-l în frigider cu o noapte înainte (alege porții mai mari dacă vrei să îți mai și rămână).</i>	200–450 g tempeh (exclusiv din soia) sau 1 cub de aproximativ 400–500 g de tofu extra-ferm
	500 g		Pește, somon (proaspăt)	1 cub de aproximativ 400–500 g de tofu extra-ferm sau 450 g tempeh (exclusiv din soia)
	700 g		Pulpe de pui (dezosate și fără piele)	1½ cub de aproximativ 400–500 g de tofu extra-ferm
<b>Lactate și înlocuitori</b>				<b>Versiune vegetariană</b>
	½ cană (aproximativ 60 g)		Brânză cheddar, rasă	
	1¼ căni		Iaurt simplu, neîndulcit, grecesc, integral	
	2 căni		Lapte de migdale simplu, neîndulcit (îl poți înlocui cu lapte de soia sau lapte integral)	
	2 linguri		Lapte de soia simplu, neîndulcit sau înlocuiește-l cu lapte integral	
	2 linguri		Smântână	
<b>Fruite și preparate din fructe</b>				
	2 linguri		Afine uscate	
	250 g		Căpșuni	
	1 lingură		Coacăze uscate sau înlocuiește-le cu stafide	
	5 căni (aproximativ 700 g)		Fruite: căpșuni, afine, zmeură, mure, piersici, caise, prune, mere, pere sau orice alte fructe nontropicale, de sezon	
	1		Lămâie	
	2		Mandarine	
	1		Mere, pere sau piersici	
	2		Pere	
<b>Legume și verdețuri <i>Folosește pungi pentru a păstra frunzele la frigider</i></b>				
	1		Ardei gras, roșu sau portocaliu	
	½		Avocado	
	1 mic		Bostan	
	1 căpățână		Broccoli	
	2 medii		Cartofi dulci	
	2–3 fire		Ceapă verde, proaspătă	
	1 medie		Ceapă galbenă	
	120 g		Ciuperci, shiitake, crimini, baby bella, feliate	
	¼ cană		Coriandru, ceapă verde, proaspete	
	1 mic		Dovlecel sau zucchini	
	1 legătură mare		Frunze de mangold	

	½-1 legături (aproximativ 3 căni)		Kale, legătură sau tăiată în pungă
	225 g		Mazăre
	1 mic		Morcovi
	1¼ căni		Morcovi rași (1 morcov mediu ras umple aproape ½ de cană)
	¼ cană		Pătrunjel
	5 medii		Roșii
	1 fir		Rozmarin proaspăt (preferabil; dacă nu ai, înlocuiește cu uscat)
	8 frunze		Salată verde, sau alt soi cu frunze late, pentru rulouri
	5-6 căni		Spanac prespălat sau frunze baby spanac
	2 tuburi		Țelină
	2 căni		Varză, rasă sau întregă (o căpățână de aproximativ 500 g rasă umple cam 4 căni)
<b>Alimente congelate</b>			
	¾ cană		Boabe de porumb
<b>Cereale, amestecuri sau produse speciale</b>			
	¾ căni		Migdale feliate, nuci pecan sau altele, pentru <i>Plăcintă cu pere și căpșuni</i>
	2 căni		Orez brun
	½ cană		Orz sau orez brun, pentru <i>Tocană de vită sau tofu, fasole și orz</i>
	1 borcan mic		Sirop de arțar, pur

## 8. Model de listă de cumpărături: neperisabile

Cantitate necesară	Bifează dacă ai deja	Aliment
<b>Nuci, semințe și unturi de nuci <i>Cumpără cantități mai mari din cele pe care le preferi pentru gustări cu nuci prăjite</i></b>		
		Nuci pecan crude, nesărate
		Arahide crude, nesărate
		Caju crud, nesărat
		Migdale feliate
		Nuci și alune la alegere, pentru Amestecul Trail
		Nuci crude, nesărate
		Semințe de dovleac
		Semințe de susan brun, decorticate
		Tahini (unt de susan)
		Unt de arahide (fără zahăr adăugat)
		Unt de migdale (fără zahăr adăugat) sau înlocuiește cu unt de arahide
<b>Ierburi uscate și mirodenii</b>		
		Boia de ardei dulce (opțional)
		Boia de ardei iute
		Cardamom, măcinat

		Chili pudră (combinație de pudră de chili roșu, chimion, oregano și alte mirodenii)
		Chimion măcinat
		Chipotle pudră
		Cimbru
		Curry pudră
		Frunze de dafin
		Fulgi de ardei roșu iute (opțional)
		Nucșoară, măcinată sau cu râșniță
		Oregano mexican (dacă nu găsești, folosește oregano obișnuit)
		Piper cayenne măcinat
		Piper negru boabe, cu râșniță
		Piper negru măcinat
		Sare (preferabil de mare)
		Scorțișoară măcinată
		Usturoi pudră
		Verdețuri italiene (amestec italian de ierburi uscate)
<b>Diverse amestecuri și produse de specialitate</b>		
		Ciocolată neagră, baton (minimum 70% conținut de cacao)
		Cocos ras
		Esență de vanilie pură (fără zahăr adăugat)
		Făină de năut
		Miso (pastă de soia) alb dulce sau alt miso dulceag
		Pliculețe de ceai Chai (din plante, dacă preferi fără cofeină după cină)
		Praf de copt
		Proteină din zer 100% sau proteină din albuș 100% (fără zahăr adăugat sau ingrediente artificiale)
		Punguțe pentru frigider (pentru păstrarea frunzelor)
		Vin roșu (pentru gătitul pulpelor de miel din Ziua 14)
<b>Ulei, oțet etc.</b>		
		Oțet din cidru de mere (îl poți înlocui cu oțet din vin alb)
		Oțet din orez, fără mirodenii
		Oțet din vin alb (ai nevoie de o sticlă mare dacă îl folosești și în locul altor oțeturi)
		Oțet din vin roșu (îl poți înlocui cu oțet din vin alb)
		Sos de soia sau tamari fără gluten
		Ulei de in (de obicei, este în sectorul frigorific; dacă nu găsești, îl poți înlocui cu ulei de măsline extra-virgin)
		Ulei de măsline extra-virgin
		Ulei de susan prăjit
		Ulei neutru, ca uleiurile de șofrănel sau din avocado, bogat în acid oleic
<b>Legume uscate și cereale</b>		
		Linte roșie (verde sau maro, dacă nu găsești roșie)

		Mei
		Orez brun
		Orz
		Quinoa
<b>Alimente uscate și la conservă</b>		
		Ardei verde nu prea iute
		Fasole albă, cannellini sau great northern, conserve de 425 g
		Fasole neagră, conserve de 425 g
		Fasole pestriță, pinto, conserve de 425 g
		Fasole roșie, conserve de 425 g
		Lapte de cocos, neîndulcit (nu „light“), conserve de 400 g
		Măslina grecești, kalamata sau altele, fără sâmburi
		Murături cu mărar (fără zahăr adăugat)
		Muștar Dijon sau brun
		Năut, conserve de 425 g
		Pastă de roșii, conserve de 170 g
		Roșii coapte pe foc, cubulețe (le poți folosi și în loc de roșii pe grătar), conserve de 425 g
		Salsa (opțional, pentru salata cu taco)
		Sos marinara (fără zahăr adăugat)
<b>Suplimente (opțional)</b>		
		Probiotice
		Ulei de pește (sursă de grăsimi omega-3)
		Vitamina D <sub>3</sub>

## 9. Model de listă de cumpărături: perisabile

Cantitate necesară	Bifează dacă ai deja	Aliment	
<b>Proteine</b>		<b>Versiune vegetariană</b>	
		Bacon de curcan	Tempeh (exclusiv din soia) sau mezeluri vegetale
		Carne de miel	Tempeh (exclusiv din soia) sau tofu extra-ferm
		Carne de vită tocată, 90% macră	Tempeh (exclusiv din soia)
		Cotlet, mușchi, pulpă sau altă carne de vită preferată pentru friptură	Tempeh (exclusiv din soia)
		Mezeluri feliate	Mezeluri vegetale
		Ouă (mari, omega-3)	
		Pește alb (cod, merluciu, eglefin sau alte soiuri) <i>Cumpără-l proaspăt, cu o zi înainte să-l gătești, sau congelat și mută-l în frigider cu o noapte înainte.</i>	Tempeh (exclusiv din soia) sau tofu extra-ferm



		Pește, sardine din conservă (cu piele și oase)	Mozzarella proaspătă
		Pește, somon afumat, feliat	Tempeh (exclusiv din soia) sau tofu extra-ferm
		Pește, somon sălbatic sockeye sau roșu, conserve de 220 g	Tofu extra-ferm
		Pește, somon proaspăt	Tempeh (exclusiv din soia) sau tofu extra-ferm
		Pulpe de pui (cu piele și oase)	Tempeh (exclusiv din soia) sau tofu extra-ferm
		Pulpe de pui (dezosate și fără piele)	Tempeh (exclusiv din soia) sau tofu extra-ferm
		Tofu extra-ferm, cub de aproximativ 400-500 g	
<b>Lactate și înlocuitori</b>			<b>Versiune vegetariană</b>
		Brânză cu mușcăi, fărâmițată	
		Brânză cheddar, rasă	
		Brânză de vaci	
		Brânză feta	
		Brânză Ricotta	
		Cașcaval elvețian sau alte cașcavaluri	
		Cremă de brânză	
		Iaurt simplu, neîndulcit, grecesc, integral	
		Lapte de migdale simplu, neîndulcit (îl poți înlocui cu lapte de soia sau lapte integral)	
		Lapte de soia simplu, neîndulcit sau înlocuiește-l cu lapte integral	
		Mozzarella proaspătă	
		Mozzarella rasă	
		O brânză care-ți place, pentru gustări	
		Parmezan ras	
		Smântână	
		Smântână lichidă	Lapte de cocos din conservă
		Unt	Ulei de cocos
<b>Fruite și preparate din fructe</b>			
		Fruite: căpșuni, afine, zmeură, mure, piersici, caise, prune, mere, pere sau orice alte fructe nontropicale, de sezon	
		Lămâi	
		Lime	
		Mandarine, portocale, clementine	
		Mere, pere sau piersici	
		Pere (pentru shake este perfectă o pară foarte coaptă; o poți înlocui cu 1 cană de fructe de pădure congelate)	
		Struguri	

<b>Legume și verdețuri Folosește pungi pentru a păstra frunzele la frigider</b>		
		Ardei gras, galben
		Ardei gras, roșu sau portocaliu, sau înlocuiește-l cu alte legume crude pentru salată
		Ardei jalapeño
		Ardei poblano sau alt soi cu iuțeală medie
		Rucola sau salată verde de primăvară
		Avocado sau guacamole
		Broccoli
		Busuioc, frunze proaspete
		Castravete
		Ceapă verde, proaspătă
		Ceapă galbenă
		Ceapă roșie
		Ciuperci, shiitake, crimini, baby bella, feliate
		Conopidă
		Coriandru proaspăt
		Dovlecei sau zucchini
		Fasole verde
		Fenicul sau morcov, dacă nu ai fenicul proaspăt
		Ghimbir proaspăt
		Kale, legătură sau tăiată în pungă
		Mazăre
		Mărar proaspăt
		Morcovi
		Morcovi rași
		Pătrunjel proaspăt
		Roșii
		Salată verde, andive sau romaine
		Salată verde, orice soi cu frunze late, pentru rulouri
		Salată verde, romaine sau alte amestecuri de verdețuri, pentru salate
		Spanac prespălat sau frunze baby spanac
		Țelină
		Usturoi
		Varză, rasă sau întreagă
		Vinete
<b>Alimente congelate</b>		
		Afine sau alte fructe de pădure, congelate
		Edamame, curățate