

BUM BUM

STIMULARE MUSCULARĂ ELECTRICĂ PENTRU MUȘCHII FESIERI

CUPRINS

INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE
PROGRAM DE ANTRENAMENT
PLAN ALIMENTAR



EMS 4,0



15 trepte de
intensitate

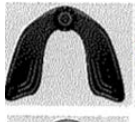


23 minute pe zi

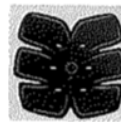
LISTĂ ACCESORII



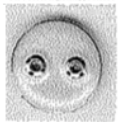
Unitatea principală
(partea anterioară
și butoane)



Pernă mușchi fesieri



Pernă mușchi
abdominali



Unitatea principală
(partea posterioară)



Folie protectoare
transparentă



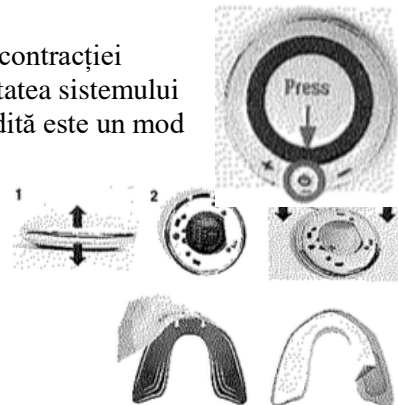
Folie
protectoare
transparentă

CE ESTE TEHNOLOGIA EMS?

Stimularea musculară electrică (EMS) este determinarea/producerea contracției musculare prin impulsuri electrice. Impulsurile mimează/imită activitatea sistemului nervos central pentru contracția musculară. Această tehnologie dovedită este un mod eficient și proactiv de întărire a mușchilor.

INTRODUCEREA BATERIILOR

1. Scoateți cu grijă capacul cu ajutorul unghiei sau a unui obiect mic și ascuțit
2. Introduceți bateria cu marcajul + în sus.
3. Puneți capacul înapoi având grijă să se potrivească orificiile

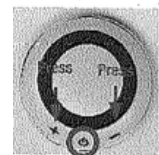


CONECTAREA PERNEI

1. Conectați perna la unitatea principală.
2. După fiecare utilizare lipiți înapoi folia protectoare transparentă. Tamponele de gel pot fi utilizate mult timp, dacă sunt păstrate curat (păstrați tamponele de gel departe de praf și murdărie). Suprafața se curăță cu o lavetă moale, curată, ușor umedă.

UTILIZARE

1. Utilizare recomandată: O dată pe zi.
2. Înainte de utilizare, curățați și uscați zona mușchilor fesieri.
3. Nu atingeți suprafața gelului.
4. Lipiți pernele cu gel pe mușchii fesieri.
5. Conectați unitatea principală și porniți-o:
 - Apăsați butonul ON/OFF pentru a porni aparatul.



Reglarea intensității:

Aparatul are 15 trepte de intensitate (1-15).

Slab



Intensitate
mare

- - apăsați butoanele + și - pentru a mări sau micșora gradul de stimulare.

7 Programe automate:

- Acest program durează aproximativ 23 minute
- Aparatul se va opri automat după cinci secunde dacă nu este pus pe corp.
- Apăsați butonul ON/OFF pentru a opri unitatea înainte de terminarea programului automat.
- Odată ce aparatul este oprit, îndepărtați perna de pe piele.

INSTRUCȚIUNI GENERALE DE SIGURANȚĂ

Este interzis să utilizați aparatul pe alte grupe de mușchi decât cele prevăzute în aceste instrucțiuni.

- Nu folosiți aparatul în apropierea inimii sau a gurii, pielea rănită sau răni deschise.
- Nu utilizați aparatul pe piele umedă sau într-un mediu umed, cum ar fi o baie.
- Numai pentru uz extern.
- Nu utilizați aparatul în timpul somnului, al condusului sau al scăldatului/baie.
- Nu lăsați aparatul să intre în contact cu obiecte metalice cum ar fi cataramele de centură sau bijuteriile.

Nu utilizați produsul în următoarele cazuri:

- Dacă aveți implanturi.
- Dacă aveți o tulburare a ritmului cardiac, un ritm cardiac anormal sau o problemă cu sistemul electronic care reglează bataile inimii.
- Dacă sunteți gravidă.
- Dacă suferiți de convulsii.
- Dacă aveți cancer.

DATE TEHNICE

Sursă de alimentare: baterie litiu CR2032, de 3V

Frecvență impulsuri: 4-35 Hz

Distribuit de Win Direct S.L., C / Corcega 299, 5º 3º, 08008 Barcelona, Spania.

Țara de origine: China



BUM BUM provocare de 30 de zile - 5 săptămâni - 3 zile pe săptămână - 7 exerciții pe antrenament

Vă prezentăm un program de antrenament pentru 30 de zile, în care BUM BUM o să vă ajute la creșterea eficiență și optimizarea rezultatului. Vă recomandăm să introduceți întotdeauna o zi de odihnă între zilele de antrenament. De îndată ce intrați în formă, puteți să vă antrenați până la 6 zile pe săptămână cu o zi pauză.

AVERTISMENT: Toate programele de instruire pot prezenta riscuri pentru sănătate. Adresați-vă medicului înainte de a începe antrenamentul cu BUM BUM. Dacă simțiți slăbiciune, sau amețeli, opriți imediat utilizarea aparatului. Urmați întocmai instrucțiunile din acest plan de antrenament!

SĂPTĂMÂNĂ 1 DE ANTRENAMENT

Exercițiu timp de 1 minut cu ambele picioare.

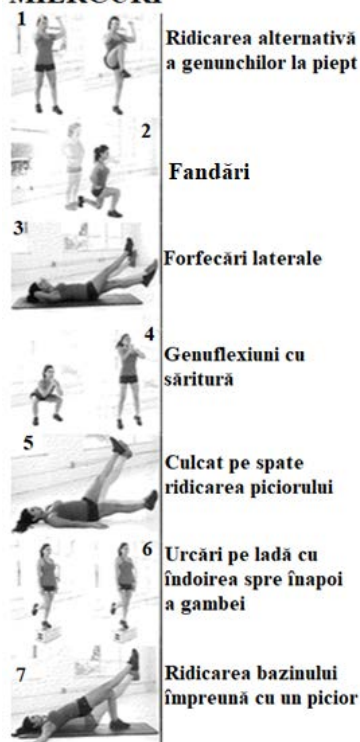
După o serie de 7 exerciții, faceți o pauză de 1 minut. Repetați fiecare exercițiu de 3 ori pentru a finaliza antrenamentul în 23 de minute.

Echipament necesar: cronometru, prosop și sticlă de apă.

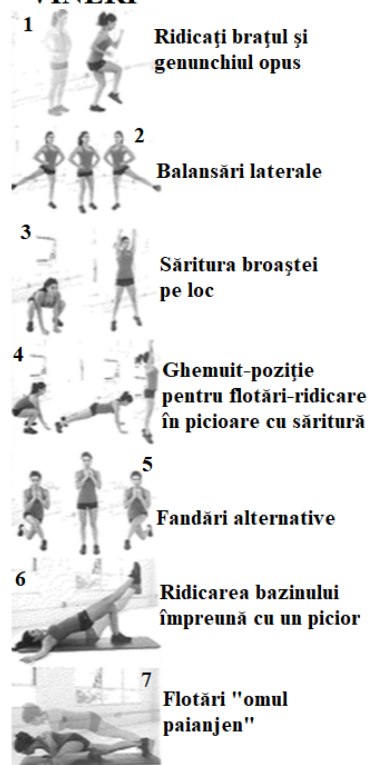
LUNI



MIERCURI



VINERI



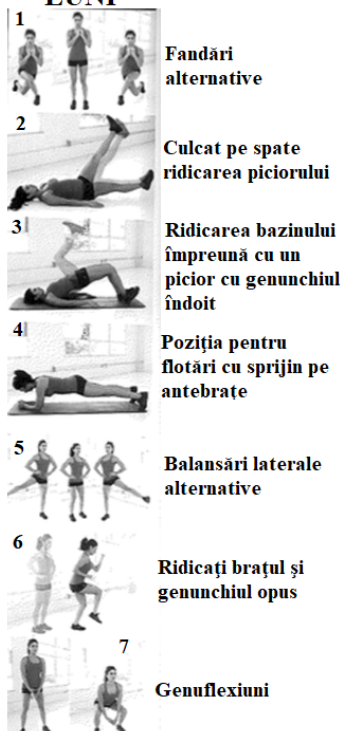
SĂPTĂMÂNA 2-a DE ANTRENAMENT

Exercițiu timp de 1 minut cu ambele picioare.

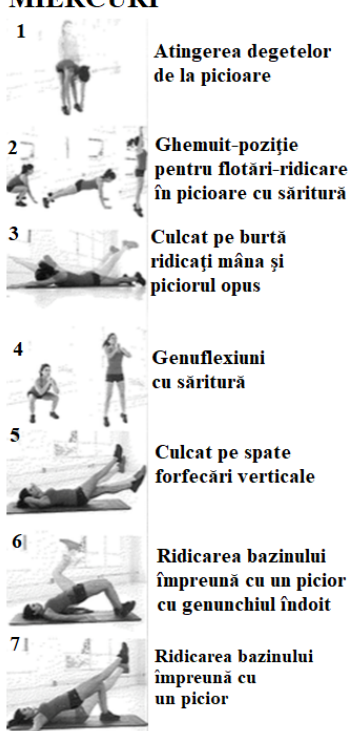
După o serie de 7 exerciții, faceți o pauză de 1 minut. Repetați fiecare exercițiu de 3 ori pentru a finaliza antrenamentul în 23 de minute.

Echipament necesar: cronometru, prosop și sticlă de apă.

LUNI



MIERCURI



VINERI



SĂPTĂMÂNA 3-a DE ANTRENAMENT

Exercițiu timp de 1 minut cu ambele picioare.


După o serie de 7 exerciții, faceți o pauză de 1 minut. Repetați fiecare exercițiu de 3 ori pentru a finaliza antrenamentul în 23 de minute.

Echipament necesar: cronometru, prosop și sticlă de apă.

LUNI

-  Flotări laterale
-  Ridicarea bazinului împreună cu un picior
-  Balansări laterale alternativ
-  Fandări
-  Din sprijin pe antebraț ridicarea piciorului lateral
-  Sprijin pe antebrațe ridicarea piciorului cu genunchiul întins
-  Imitare cățărare pe munte

MIERCURI

-  Genuflexiuni
-  Atingerea degetelor de la picioare
-  Culcat pe spate ridicarea bazinului împreună cu un picior
-  Culcat pe spate forfecări laterale
-  Genuflexiuni cu săritură
-  Culcat pe burtă ridicarea mâna și piciorul opus
-  Culcat pe spate ridicarea alternativă a picioarelor

VINERI

-  Ghemuit-poziție pentru flotări-ridicare în picioare cu săritură
-  Fandări
-  Săritura broaștei (broscuțe)
-  Ridicarea bazinului împreună cu un picior cu genunchiul îndoit
-  Poziția pentru flotări cu sprijin pe antebrațe
-  Urcări pe ladă cu îndoire spre înapoi a gambei
-  Flotări "omul paianjen"








SĂPTĂMÂNA 4-a DE ANTRENAMENT

Exercițiu timp de 1 minut cu ambele picioare.







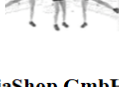
După o serie de 7 exerciții, faceți o pauză de 1 minut. Repetați fiecare exercițiu de 3 ori pentru a finaliza antrenamentul în 23 de minute.

Echipament necesar: cronometru, prosop și sticlă de apă.








LUNI

-  Semiflexiuni
-  Fandări laterale
-  Flotări "omul paianjen"
-  Ridicarea alternativă a genunchiului la piept
-  Fandări alternative
-  Genuflexiuni
-  Culcat pe spate forfecări verticale

MIERCURI

-  Fandări cu un picior
-  Imitare cățărare pe munte
-  Sprijin pe antebrațe ridicarea piciorului cu genunchiul întins
-  Culcat pe spate ridicarea bazinului împreună cu un picior
-  Cumpănă cu atingerea degetelor piciorului cu o mână
-  Ridicarea brațului și genunchiul opus
-  Balansări laterale alternative

VINERI

-  Poziția pentru flotări cu sprijin pe antebrațe
-  Culcat pe burtă ridicarea mâna și piciorul opus
-  Culcat pe spate ridicarea alternativă a picioarelor
-  Ghemuit-poziție pentru flotări-ridicare în picioare cu săritură
-  Atingerea degetelor de la picioare
-  Flotări laterale
-  Ridicarea bazinului împreună cu un picior







SĂPTĂMÂNA 5-a DE ANTRENAMENT

Exercițiu timp de 1 minut cu ambele picioare.

După o serie de 7 exerciții, faceți o pauză de 1 minut. Repetați fiecare exercițiu de 3 ori pentru a finaliza antrenamentul în 23 de minute.

Echipament necesar: cronometru, prosop și sticlă de apă.

LUNI

-  Poziția pentru flotări cu sprijin pe antebrațe
-  Genuflexiuni
-  Fandări laterale
-  Flotări laterale
-  Culcat pe spate ridicarea bazinului împreună cu un picior
-  Culcat pe spate ridicarea bazinului împreună cu un picior cu genunchiul îndoit
-  Fandări alternative



MediaShop GmbH
RO: 32948394
OP 2 Oradea, CP 2
Jud Bihor, Cod poștal 410670
Telefon 318.114.000
informatii@mediashop.tv

Dacă doriți să scăpați în greutate, să ardeți grăsimile și să dați o nouă formă mușchilor fesieri, pe lângă planul de antrenament urmați și planul alimentar pe care îl prezentăm mai jos.

SĂPTĂMÂNA 1

LUNI

Mic dejun: 2 căni de apă (0 cal), 1 ou mare fiert (72 cal), suc de roșii cu conținut scăzut de sare (53 cal), 1^{1/2} tărâțe de ovăz fierte (131 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 256 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 cal), 1/2 cană brânză proaspătă degresată, granulată (1%) (81 cal), 1 nectarină (60 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 141 cal. **Prânz:** 2 căni apă (0 cal), 1 linguriță muștar Dijon (5 cal), 2 foi salată romană (2 cal), 2 felii pâine integrală din grâu (200 cal), 1/4 cană tomate (8 cal), 1 oz/28,35 gr. piept de pui prăjit (47 cal), 1/2 felie cașcaval cheddar (55 cal), TOTAL CALORII PRÂNZ = 317 cal.

Gustarea de după amiază: 1 cană apă (0 cal), 1/2 baton ciocolată, brownie cu conținut scăzut de carbohidrați (111 cal), 1 măr mic (55 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 166 cal.

Cina: 2 căni apă (0 cal), 1 1/2 oz/42,42 gr. pește înăbușit (47 cal), 4 buc. varză de bruxelles fierte fără sare (30 cal), 1/2 cană Quinoa fiert (111 cal), 1/3 lingură ulei de măsline extra virgin (40 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 228 cal.

Gustare târzie: 1 cană apă (0 cal), 1/2 (8 oz/226,80 gr) cană iaurt cu fructe degresat (116 cal), 4 buc. căpșune mari (23 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 139 cal. **TOTAL CALORII PE ZI = 1.247 cal**

MARȚI

Mic dejun: 2 căni apă (0 cal), 1 1/2 cană lapte degresat îmbogățit cu calciu (130 cal), 1 cană fulgi de cereale cu conținut mare de proteine (170 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 300 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 cal), 1/2 lingură unt de migdale (50 cal), 1 măr mic (55 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 105 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 cal), 2/3 foi salată romană (2 cal), 1/2 lingură ulei de măsline, maioneză ușoară (25 cal), 3 oz/85,5 gr. pește ton în suc propriu. fără sare (84 cal), 1 pita mică din făină integrală din grâu (74 cal), 15 beby morcovi mari (79 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 264 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 cal), 1 cană brânză proaspătă degresată, granulată (1%) (81 cal), 1 nectarină (60 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 141 cal.

Cina: 2 căni apă (0 cal), 1/2 oz/14,175 gr friptură la grătar din carne de vită T-bone (80 cal), 2/3 cana boabe de orz fierte (129 cal), 2/3 cană muștar verde tocat, fiert fără sare (24 cal), 1/3 lingură unt fără sare (34 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 267 cal.

Gustare târzie: 1 cană apă (0 cal), 1/2 cană iaurt de vanilie (104 cal), 1 curmală uscată fără sămbure (66 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 170 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1.231 kcal

MIERCURI

Mic dejun: 2 căni apă (0 cal), 1 cană lapte degresat îmbogățit cu calciu (86 cal), 1 felie pâine integrală din grâu (100 cal), 1/2 lingură unt de migdale (50 cal), 1 nectarină (60 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 296 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 cal), 2 porții batoane de brânză degresate (100 cal), 1 măr mic (55 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 155 cal.

Prânz: 16 oz/450 ml ceai verde (0 cal), 1/2 lingură ulei de măsline extra virgin (60 cal), 2 foi salată romană (2 cal), 2 oz/56,7 gr. friptură la grătar din carne de vită T-bone (107 cal), 1 pita mică din făină integrală din grâu (74 cal), 1/2 lingură oțet balsamic (7 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 264 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 cal), 15 beby morcovi mari (79 cal), 2 1/2 linguri humus sărac în sare (65 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 144 cal.

Cina: 2 căni apă (0 cal), 1 tortilla din făină integrală din grâu (127 cal), 1 porție crab (75 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 202 cal.

Gustare târzie: 1 căni apă (0 cal), 1/2 cană mure (31 cal), 1/2 cană iaurt degresat de vanilie (139 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 170 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1.231 cal

JOI

Mic dejun: 2 căni apă (0 cal), 1 porție salsa gata preparată (5 cal), 1 tortilla din făină integrală din grâu (127 cal), 1 omletă mare (91 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 223 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 cal), 6 oz/170 ml iaurt grecesc natur degresat (100 cal), 1 nectarină (60 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 160 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 cal), 1 1/2 tortilla din făină integrală de grâu (191 cal), 1 x crab (75 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 266 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 cal), 1/2 baton ciocolată, brownie cu conținut scăzut de carbohidrați (111 cal), 1 măr mic (55 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 166 cal.

Cina: 2 căni apă (0 cal), 2 oz/56,7 gr. mușchi de porc macră înăbușită (81 cal), 1/3 cană muștar verde tocat, fiert fără sare (12 cal), 2/3 cană boabe de fasole navy fierte fără sare (170 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 263 cal.

Gustare târzie: 1 cană apă (0 cal), 1/2 cană mure (31 cal), 1/2 cană iaurt degresat de vanilie (139 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 170 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1.248 cal

VINERI

Mic dejun: 2 căni apă (0 cal), 1½ cană lapte degresat îmbogățit cu calciu (130 cal), 1 cană fulgi de cereale îmbogățite cu proteine (170 cal). **TOTAL CALORII MIC DEJUN = 300 cal.**

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 cal), ½ lingură unt de migdale (50 cal), 1 măr mic (55 cal), ½ curmală uscată (33 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 138 cal.**

Prânz: 2 căni apă (0 cal), 1/3 lingură ulei de măsline extra virgin (40 cal), 3 oz/85,5 gr mușchi de porc slab înăbușit (122 cal), ½ lingură oțet balsamic (7 cal), 2 cupe salată romană (16 cal), 1 pita mică din făină integrală din grâu (74 cal). **TOTAL CALORII PRÂNZ = 259 cal.**

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 cal), 15 beby morcovi mari (79 cal), 2 ½ linguri humus cu puțină sare (65 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 144 cal.**

Cina: 2 căni apă (0 cal), 2 oz/56,7 gr. piept de pui prăjit (47 cal), 2/3 cană muștar verde tocat, fiert fără sare (24 cal), ½ porție quinoa și fasole neagră (134 cal). **TOTAL CALORII CINĂ = 253 cal.**

Gustare târzie: 2 căni apă (0 cal), 1/2 cană brânză proaspătă degresată, granulată (1%) (81 cal), 1 nectarină (60 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 141 cal**

TOTAL CALORII PE ZI = 1.235 kcal

SÂMBĂTĂ

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), 1 felie pâine integrală din grâu (100 cal), 1 lingură unt de migdale (100 cal), 1 cană lapte degresat cu calciu (86 cal). **TOTAL CALORII MIC DEJUN = 286 CAL.**

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), ½ cană iaurt degresat cu vanilie (104 cal), 1 nectarină (60 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 164 cal.**

Prânz: 16 oz/450 ml ceai verde (0 cal), 1 oz/28,35 gr, pui dezosat prăjit (47 cal), 1 tortilla din făină integrală din grâu (127 cal), ½ porție quinoa și fasole neagră boabe (134 cal). **TOTAL CALORII PRÂNZ = 308 cal.**

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 1 măr mic (55 cal), ½ lingură unt de migdale (50 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 105 cal.**

Cina: 2 căni apă (0 kcal), ½ cană dovlecel de vară fără sare (18 cal), 2/3 cană orez sălbatic fiert (110 cal), 1 ½ oz/42,42 gr. somon fără sare (65 cal), 1/3 lingură unt fără sare (34 cal). **TOTAL CALORII CINĂ = 227 cal.**

Gustare târzie: 1 cană apă (0 kcal), 4 buc. căpșuni mari (23 cal), ¾ cană brânză de vacă degresată (122 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 145 cal.**

TOTAL CALORII PE ZI = 1235 cal.

DUMINICĂ

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), 1 felie pâine integrală din grâu (100 cal), 1 ou mare fiert (72 cal), 1/3 lingură unt fără sare (34 cal), 1 cană suc de roșii fără sare (53 cal). **TOTAL CALORII MIC DEJUN = 259 cal.**

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 15 beby morcovi mari (79 cal), 2 linguri humus fără sare (52 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 131 cal.**

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 1 tortilla din făină integrală de grâu (127 cal), 1 lingură muștar dijon (5 cal), 3 oz/85,05 gr. piept de curcan (116 cal), ¼ cană tomate (8 cal), 2 foi salată romană (2 cal). **TOTAL CALORII PRÂNZ = 258 cal**

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 6 buc. căpșuni mari (35 cal), 9 oz/255,15 gr. iaurt degresat grecesc natur (151 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 186 cal.**

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 1½ oz/42,42 gr. piept de pui prăjit (71 cal), 6 buc. varză de bruxell fierte fără sare (45 cal), ¾ cană quinoa gătită (167 cal). **TOTAL CALORII CINĂ = 283 cal**

Gustare târzie: 1 cană apă (0 kcal), 1 curmală fără sămburi (66 cal), 1/2 cană brânză proaspătă degresată, granulată (1%) (81 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 147 cal.**

TOTAL CALORII PE ZI = 1264 cal.

SĂPTĂMÂNA 2

LUNI

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), 1 ou mare fiert (72 cal), 1 cană crema de orez fără sare (127 cal), ½ cană suc de portocale (56 cal). **TOTAL CALORII MIC DEJUN = 255 cal.**

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 nectarină (60 cal), 6 covrigei din făină integrală, fără sare, fără gluten (60 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 120 cal.**

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), ¼ cană tomate (8 cal), 2 foi salată romană (2 cal), 2 oz/56,7gr. piept de pui dezosat prăjit (95 cal), 1 lingură muștar dijon (5 cal), 1 felie de pâine din orez brun, fără gluten, cu conținut scăzut de sare (100 cal), 1 felie cașcaval cheddar (110 cal). **TOTAL CALORII PRÂNZ = 320 cal.**

Gustarea de după amiază: 1 cană apă (0 kcal), 6 biscuiți din orez și semințe, fără sare, fără gluten (52 cal), 1 cană lapte degresat, cu calciu (86 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 138 cal.**

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 1 ½ oz/42,42 gr. pește (47 cal), 4 buc. varză de bruxelle fierte, fără sare (30 cal), ½ cană quinoa gătită (111 cal), ½ lingură ulei de măsline extra virgin (60 cal). **TOTAL CALORII CINĂ = 264 cal.**

Gustare târzie: 1 cană apă (0 kcal), ½ cană brânză de vacă degresată (1%) (81 cal), 8 buc. căpșuni mari (46 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 127 cal.**

TOTAL CALORII PE ZI = 1224 cal

MARȚI

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), ½ cană suc de portocale (56 cal), 1 oz/28,35 gr. orez brun crocant (113 cal), 1 cană lapte degresat, cu calciu (86 cal). **TOTAL CALORII MIC DEJUN = 255 cal.**

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 lingură unt de migdale (100 cal), 1 măr mic (55 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 155 cal.**

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 3 foi salată romană (3 cal), ½ lingură ulei de măsline, maioneză degresată (25 cal), 4 oz/113,4 gr. pește ton cu conținut foarte scăzut de sodiu, în apă (112 cal), 1 felie pâine din orez brun fără gluten, fără sare (100 cal), 8 buc. beby morcovi mari (42 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 282 cal.

Gustarea de după amiază: 1 cană apă (0 kcal), 1 nectarină (60 cal), 10 biscuiți din orez cu diverse semințe, fără sare, fără gluten (87 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 147 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 2 oz/56,7 gr. carne de vită dezosată prăjită (107 cal), 2 căni muștar verde fiert fără sare și tocat (73 cal), ½ cană cartofi prăjiți fără sare (68 cal), 1/3 lingură ulei de măsline extra virgin (40 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 288 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 1 banană mică (90 cal), 4 oz/113,4 gr. iaurt de cireșe cu vanilie degresat (53 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 143 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1270 cal.

MIERCUR

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), 1 cană lapte degresat, cu calciu (86 cal), 1 felie pâine din orez brun fără gluten, cu puțină sare (100 cal), 1 nectarină (60 cal), 1/3 lingură unt de migdale (33 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 279 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 măr mic (55 cal), 4 oz/113,4 gr. iaurt de cireșe cu vanilie degresat (53 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 108 cal.

Prânz: 16 oz/453,6 gr. ice ceai verde (0 cal), 2 oz/56,7 gr. carne de vită dezosată prăjită (107 cal), 1 lingură oțet balsamic (14 cal), ½ lingură ulei de măsline extra virgin (60 cal), 1 chiflă franceză fără gluten (80 cal), 1 cană varză creată tocată (33 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 294 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 2 linguri humus cu conținut scăzut de sare (52 cal), 5 biscuiți din orez cu diverse semințe (43 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 148 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 2 căni muștar verde tocat, fiert fără sare, (73 cal), 2 oz/56,7 gr. pui dezosat, prăjit (95 cal), ½ porție quinoa cu fasole neagră boabe (134 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 302 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 1/3 cană mure (21 cal), ½ cană brânză de vacă degresată (1%) (81 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 102 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1233 cal.

JOI

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), Omletă din 1 ou mare (91 cal), 1 tortilla din porumb, fără sare (58 cal), 4 albușuri de ou mari, gătite (69 cal), 2 linguri salsa gata preparată (10 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 228 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 nectarină (60 cal), ½ cană brânză de vacă degresată (1%) (81 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 141 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 2 oz/56,7 gr. pui dezosat, prăjit (95 cal), 1 cană muștar verde tocat, fiert fără sare (36 cal), ½ porție quinoa cu fasole neagră boabe gata preparată (134 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 265 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 1/3 lingură unt de arahide fără sare (31 cal), 5 biscuiți din orez cu diverse semințe (43 cal), 1 cană lapte degresat, cu calciu (86 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 160 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 2 oz/56,7 gr. mușchiuleț de porc (carne macră) (81 cal), 1/3 cană fasole navy, fiartă fără sare (85 cal), 1/3 cană orez sălbatic fiert (55 cal), 1½ cană căni muștar verde tocat, fiert fără sare (55 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 276 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 4 oz/113,4 gr. iaurt cu cireșe și vanilie (53 cal), 1 banană mică (90 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 143 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1213 cal

VINERI

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), 1 felie orez brun expandat (113 cal), ½ cană suc de portocale (56 cal), 1 cană lapte degresat, cu calciu (86 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 255 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 măr mic (55 cal), ½ lingură unt de migdale (50 cal), 1 curmală uscată, fără sămbure (66 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 138 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 1 chiflă franceză fără gluten (80 cal), 1/3 lingură ulei de măsline extra virgin (40 cal), 1 lingură oțet balsamic (14 cal), 2 oz/56,7 gr. mușchiuleț de porc (carne macră) (81 cal), 1 cană varză tocată (33 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 248 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 1 lingură humus cu puțină sare (52 cal), 5 biscuiți din orez cu diverse semințe (43 cal), 5 beby morcovi mari (26 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 121 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 1 porție salată de varză cu carne de pui (262 cal), 1/3 cană quinoa gata pregătită (74 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 336 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), ½ banană mică (45 cal), ½ cană brânză de vacă degresată (1%) (81 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 126 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1241 cal.

SÂMBĂȚĂ

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), ½ lingură unt de migdale (50 cal), 1 felie pâine din orez brun fără gluten, cu puțină sare (100 cal), 1 cană lapte degresat, cu calciu (86 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 236 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 4 oz/113,4 gr. iaurt cu cireșe și vanilie (53 cal), 2 nectarine (120 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 173 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 16 oz/453,6 gr. ice ceai verde (0 cal), 1 porție salată de varză cu carne de pui (262 cal), 1 chiflă franceză fără gluten (80 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 342 cal.

Gustarea de după amiază: 1 cană apă (0 kcal), 1 măr mic (55 cal), 1 porție brânză degresată (50 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 105 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 1/3 cană orez sălbatic fiert (55 cal), 2 oz/56,7 gr somon (87 cal), 2 căni dovlecel feliat, fiert fără sare (72 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 214 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 1 cană brânză de vacă degresată (1%) (163 cal), 4 căpșuni mari (23 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 23 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1256 cal

DUMINICĂ

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), 1 ou mare preparat omletă (91 cal), 1 felie pâine din făină integrală de cereale (120 cal), 1 cană lapte degresat, cu calciu (86 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 297 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 3 linguri humus cu puțină sare (78 cal), 15 beby morcovi mari (79 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 157 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), ¼ cană tomate (8 cal), 3 oz/85,05 gr. piept de curcan prăjit (116 cal), 1 lingură muștar dijon (5 cal), 2 foi salată romană (2 cal), 1 felie pâine de orez brun fâsă gluten, cu puțină sare. TOTAL CALORII PRÂNZ = 231 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 4 căpșuni mari (23 cal), 4 oz/113,4 gr. migdale tăiate felii (77 cal), 4 oz/113,4 gr. iaurt degresat cu cireșe și vanilie (53 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 153 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), ½ cană quinoa fiartă (111 cal), 1½ broccoli fiert fără sare (19 cal), 2 oz/56,7 gr. piept de pui dezozat, prăjit (95 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 225 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), ½ banană mică (45 cal), ¾ cană brânză de vacă degresată (1%) (122 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 167 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1230 cal.

SĂPTĂMÂNA 3-a

LUNI

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), 1 ou mare fiert (72 cal), 1 cană orez fiert cremă, fără sare (127 cal), ½ cană suc de portocale (56 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 255 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 nectarină (60 cal), 10 covrigei din cereale integrale, fără sare, fără gluten (100 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 160 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), ¼ cană tomate (8 cal), 2 foi salată romană (2 cal), 1 ½ oz/42,42 gr. pui dezozat prăjit (71 cal), 1 linguriță muștar dijon (5 cal), 1 felie pâine din orez brun, fără gluten, cu puțină sare (100 cal), 1 oz/28,35 gr. brânză cheddar vegană, fără soia (71 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 257 cal.

Gustarea de după amiază: 1 cană apă (0 kcal), 9 biscuiți din orez cu diferite semințe (78 cal), 1 cană Băutură de migdale-nucă de cocos, nealcoolizat, îmbogățit cu calciu (47 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 125 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 3 oz/85,05 gr. pește fiert (94 cal), 4 buc varză de bruxel fierte, fără sare (30 cal), 1/3 cană quinoa fiartă (74 cal), 1 lingură ulei de măsline extra virgin (40 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 238 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 2 căni căpșuni (92 cal), ½ baton cu mignale- nuci caju , semințe de in (95 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 187 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1222 cal.

MARȚI

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), ½ cană suc de portocale (56 cal), 1 cană orez brun (124 cal), 1¼ cană băutură neîndulcită din nucă de cocos și migdale, îmbogățită cu calciu (59 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 239 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 lingură unt de migdale (100 cal), 1 măr mic (55 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 155 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 3 oz/85,05 gr. pește ton fiert în apă cu puțină sare (84 cal), 1 lingură maioneză vegană degresată (35 cal), 2 foi salată romană (2 cal), 1 felie pâine din orez brun, fără gluten, cu puțină sare (100 cal), 8 beby morcovi mari (42 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 263 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 1 nectarină (60 cal), 8 biscuiți din orez cu diferite semințe, fără sare, fără gluten (69 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 129 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 2 oz/56,7 gr. piept de curcancan dezozat, fiert (107 cal). ½ cană muștar verde fiert, tocat, fără sare (18 cal), 1 cană cartofi fierți fără sare (136 cal), 1 lingură ulei de măsline extra virgin (40 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 301 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 1 banană mică (90 cal), 4 oz/113,4 gr. iaurt din lapte de nucă de cocos cultivată (40 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 170 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1257 cal.

MIERCURI

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), ½ cană suc de portocale (56 cal), 1¼ cană băutură neîndulcită din nucă de cocos și migdale, îmbogățită cu calciu (59 cal), 1 cană orez brun (124 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 239 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 măr mic (55 cal), 1 lingură unt de migdale (100 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 155 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 3 oz/85,05 gr. pește ton fiert în apă cu puțină sare (84 cal), 1 lingură maioneză vegană degresată (35 cal), 2 foi salată romană (2 cal), 1 felie pâine din orez brun, fără gluten, cu puțină sare (100 cal), / beby morcovi mari (42 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 263 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 8 biscuiți din orez cu diferite semințe, fără sare, fără gluten (69 cal), 1 nectarină (60 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 129 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 2 oz/56,7 gr. piept de urcan dezozat fiert (107 cal), ½ cană muștar verde fiert, tocat, fără sare (18 cal), 1 cană cartofi fierți fără sare (136 cal), 1 lingură ulei de măsline extra virgin (40 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 301 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 1 banană mică (90 cal), 4 oz/113,4 gr. iaurt din nucă de cocos cultivată (80 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 170 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1257 cal.

JOI

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), 1 ou mare preparat omletă (91 cal), 1 tortilla din porumb, fără sare (58 cal), ½ cană suc de portocale (56 cal), 2 linguri salsa gata preparată (10 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 215 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 nectarină (60 cal), 8 covrigei din făină integrală, fără sare, fără gluten (80 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 140 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 2 oz/56,7 gr. pui dezosat prăjit (95 cal), ½ cană muștar verde fierd, tocat, fără sare (18 cal), ½ porție quinoa cu fasole neagră boabe, (134 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 247 cal.

Gustarea de după amiază: 1 cană apă (0 kcal), ½ lingură unt de arahide fără sare (47 cal), 6 biscuiți din orez cu diferite semințe, fără sare, fără gluten (52 cal), 1 cană Băutură de migdale-nucă de cocos, nealcoolizat, îmbogățit cu calciu (47 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 146 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 3 oz/85,05 gr. mușchiuleț de porc macru, fierd (122 cal), 1/3 cană fasole navy fiartă fără sare (85 cal), ½ cană orez sălbatic fierd (83 cal), ½ cană muștar verde fierd, tocat, fără sare (18 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 308 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 1 banană mică (90 cal), 4 oz/113,4 gr. iaurt din lapte de nucă de cocos cultivată (80 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 170 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1226 cal.

VINERI

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), ½ cană suc de portocale (56 cal), 1 cană băutură neîndulcită din nucă de cocos și migdale, îmbogățită cu calciu (47 cal), 1 cană orez brun (124 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 227 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 măr mic (55 cal), 1 lingură unt de migdale (100 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 155 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 1 chiflă franceză, fără gluten (80 cal), 1 lingură ulei de măsline extra virgin (40 cal), 2 linguri oțet balsamic (9 cal), 2 căni salată romană, (16 cal), 3 oz/85,05 gr. mușchiuleț de porc macru, fierd (122 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 267 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 2 linguri humus cu puțină sare (52 cal), 8 biscuiți din orez cu diferite semințe, fără sare, fără gluten (69 cal), 8 beby morcovi mari (42 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 163 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), ½ porție salată de varză cu pui (131 cal), ½ cană quinoa fiartă (111 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 242 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 1 banană mică (90 cal), ½ baton migdale, nuci caju, semințe de in (95 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 185 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1239 cal.

SÂMBĂȚĂ

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), ½ cană suc de portocale (56 cal), 1 lingură unt de migdale (100 cal), 1 felie pâine din orez brun fără gluten, cu puțină sare (100 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 256 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 nectarină (60 cal), 4 oz/113,4 gr. iaurt din lapte de nucă de cocos (80 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 140 cal.

Prânz: 16 oz/453,6 gr. ice ceai verde (0 cal), 1 porție salată de varză cu pui (262 cal), ½ chiflă franceză (40 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 302 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 1 măr mic (55 cal), 1 oz/28,35 gr brânză cheddar vegană, fără soia (71 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 126 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), ¾ cană orez sălbatic fierd (124 cal), 3 oz/85,05 gr. somon fierd (130 cal), ¾ cană dovlecel fierd fără sare (27 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 281 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 4 căpșuni mari (23 cal), ¾ cană șerbet de lămâie (105 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 128 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1233 cal.

DUMINICĂ

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), ½ cană suc de ananas (65 cal), 1 ou mare preparat omletă (91 cal), 1 felie pâine din orez brun fără gluten, cu puțină sare (100 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 256 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 2 linguri humus cu puțină sare (52 cal), 16 beby morcovi mari (84 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 136 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), ¼ cană tomate (8 cal), 3 oz/85,05 gr. piept de curcan prăjit (116 cal), 1 lingură muștar dijon (5 cal), 2 foi salată romană (2 cal), 1 felie pâine din orez brun fără gluten, cu puțină sare (100 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 231 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 6 căpșuni mari (35 cal), ¼ oz/7,08 gr. migdale glazurate argintii (35 cal), 4 oz/113,4 gr. iaurt din lapte de nucă de cocos (80 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 153 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), ½ cană quinoa fiartă (111 cal), 2/3 broccoli fierd fără sare (9 cal), 3 oz/85,05 gr. pui dezosat, prăjit (142 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 262 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), ½ banană mică (45 cal), 1 baton migdale, nuci caju, semințe de in (190 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 235 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1273 cal.

SĂPTĂMÂNA 4-a

LUNI

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), ¼ cană stafide fără sămburi (123 cal), 4 oz/113,4 gr. iaurt grecesc natur degresat (67 cal), ½ cană fulgi de ovăz fără gluten (63 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 253 cal.

Gustare ora 10: 1 cană apă (0 kcal), 1 măr mic (55 cal), 1 lingură unt de arahide fără sare (94 cal), ½ cană suc din nucă de cocos (23 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 172 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 2 foi salată romană (2 cal), 1 lingură humus cu puțină sare (26 cal), 1 felie de pâine fără gluten (87 cal), 4 oz/113,4 gr. piept de curcan prăjit (154 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 269 cal.

Gustarea de după amiază: 1 cană apă (0 kcal), 2 covrigei din făină integrală, fără sare, fără gluten (20 cal), ½ banană mică (45 cal), 1½ cană lapte degresat, îmbogățit cu calciu (130 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 195 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 3 inflorescențe de conopidă (capatanii-false) fierte fără sare (12 cal), 3 oz/85,05 gr. pește ton fiert (111 cal), 1/3 cană orez sălbatic fiert (55 cal), ¼ cană linte fiartă fără sare (57 cal), 1/3 lingură ulei de măsline extra virgin (40 cal). **TOTAL CALORII CINĂ = 275 cal.**

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 1½ căni pepene galben tăiat cubulețe (80 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 80 cal.**

TOTAL CALORII PE ZI = 1244 cal.

MARȚI

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), 1 ou mare preparat omletă (91 cal), 1½ cană lapte degresat îmbogățit cu calciu (130 cal), 2/3 cană fulgi de orez (67 cal). **TOTAL CALORII MIC DEJUN = 288 cal.**

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 portocală (69 cal), 8 covrigei din făină integrală, fără sare, fără gluten (80 cal). **TOTAL GUSTARE = 149 cal.**

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 16 oz/453,6 gr. ice ceai verde (0 cal), 2 oz/56,7 gr. pui dezosat, prăjit (95 cal), ¼ avocado (80 cal), ½ chiflă de hamburger, fără gluten (95 cal), ½ lingură maioneză degresată din ulei de măsline (25 cal). **TOTAL CALORII PRÂNZ = 303 cal.**

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 6 oz/170,1 gr. iaurt degresat cu cireșe și vanilie (80 cal), 1 cană pepene galben tăiat cubulețe (53 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 133 cal.**

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 2 căni fasole verde fiartă sau prăjită/grillată (88 cal), ½ căni ignama fiartă sau prăjită/grillată fără sare (79 cal), 2 oz/56,7 gr. carne de vită dezosată fiartă (107 cal). **TOTAL CALORII CINĂ = 274 cal.**

Gustare târzie: 1 cană apă (0 kcal), 4 căpșuni mari (23 cal), ½ cană brânză de vacă degresată (1%) (81 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 104 cal.**

TOTAL CALORII PE ZI = 1251 cal.

MIERCURI

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), 1½ cană lapte degresat îmbogățit cu calciu (130 cal), 4 căpșuni mari (23 cal), ½ brișă engleză din făină integrală, fără gluten (75 cal), ½ lingură unt de arahide fără sare (47 cal). **TOTAL CALORII MIC DEJUN = 275 cal.**

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 banană mică (90 cal), 6 covrigei din făină integrală, fără sare, fără gluten (60 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 150 cal.**

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 1 lingură maioneză degresată din ulei de măsline (49 cal), 4 oz/113,4 gr. pește ton fiert în apă cu puțină sare (112 cal), 1 felie pâine fără gluten (87 cal), 2 foi salată romană (2 cal). **TOTAL CALORII PRÂNZ = 250 cal.**

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 5 tulpini țelină de mărime mijlocie (32 cal), 2 linguri humus cu conținut scăzut de sare (52 cal), 1 porție brânză (50 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 134 cal.**

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 1 porție fajitas vegană (188 cal), 1 tortilla fără sare (58 cal). **TOTAL CALORII CINĂ = 246 cal.**

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 8 oz/226,8 gr. iaurt degresat cu cireșe și vanilie (107 cal), 1 cană zmeură (64 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 171 cal.**

TOTAL CALORII PE ZI = 1226 cal.

JOI

Mic dejun: 2 căni apă (0 kcal), 1 ou mare preparat omletă (91 cal), ¼ cană stafide fără sămburi (123 cal), 1/3 cană boabe de porumb fără sare (62 cal). **TOTAL CALORII MIC DEJUN = 276 cal.**

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 portocală (69 cal), ½ oz/14,17 gr. arahide prăjite fără sare (83 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 152 cal.**

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 2 oz/56,7 gr. pui dezosat prăjit (95 cal), ½ porție fajitas vegană (188 cal). **TOTAL CALORII PRÂNZ = 283 cal.**

Gustarea de după amiază: 1 cană apă (0 kcal), 2 covrigei din făină integrală fără sare, fără gluten (20 cal), ½ măr mic (28 cal), 1½ cană lapte degresat îmbogățit cu calciu (130 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 178 cal.**

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 8 vârfuri de sparanghel fierte (26 cal), ½ cană orez sălbatic preparat (83 cal), 3 oz/85,05 gr. carne de curcan dezosată, fiartă (161 cal). **TOTAL CALORII CINĂ = 270 cal.**

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), ½ cană brânză de vacă degresată (1%) (81 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 87 cal.**

TOTAL CALORII PE ZI = 1246 cal.

VINERI

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), 1½ cană lapte degresat îmbunătățit cu calciu (130 cal), 1 ou mare preparat omletă (91 cal), ½ cană fulgi de orez (50 cal). **TOTAL CALORII MIC DEJUN = 271 cal.**

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 măr mic (55 cal), ½ lingură unt de arahide, fără sare (47 cal), 6 covrigei din făină integrală, fără sare, fără gluten (60 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 162 cal.**

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 1 lingură humus cu conținut scăzut de sare (26 cal), ¼ avocado (80 cal), ½ chiflă de hamburger fără gluten (95 cal), ¼ cană tomate (8 cal), 2 oz/56,7 gr. piept de curcan prăjit (77 cal). **TOTAL CALORII PRÂNZ = 286 cal.**

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), ½ cană zmeură (32 cal), ½ oz/14,17 gr. orez brun cu proteine (54 cal), 4 oz/113,4 gr. iaurt degresat cu cireșe și vanilie (53 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 139 cal.**

Cina: 2 căni apă (0 kcal), ¼ cană tăiței de orez gata preparați (48 cal), 6 inflorescențe de conopidă (capatanii-false) fierte fără sare (25 cal), 1 porție pui mediteranean (186 cal). **TOTAL CALORII CINĂ = 259 cal.**

Gustare târzie: 1 cană apă (0 kcal), 1 pungă snacks-uri amestec de fructe (80 cal), ½ banană mică (45 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 125 cal.**

TOTAL CALORII PE ZI = 1242 cal.

SĂMBĂTĂ

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), ½ brișă engleză din făină integrală, fără gluten (75 cal), 1 lingură unt de arahide fără sare (94 cal), 1 cană lapte degresat îmbogățit cu calciu (86 cal). **TOTAL CALORII MIC DEJUN = 255 cal.**

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1/3 cană brânză de vacă degresată (1%) (54 cal), 1 oz/28,35 gr. orez brun cu proteine (109 cal). **TOTAL CALORII GUSTARE = 163 cal.**

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), ½ cană tăiței de orez gata preparați (95 cal), 1 cană fasole verde fiartă fără sare (44 cal), ½ porție pui mediteranean (93 cal). **TOTAL CALORII PRÂNZ = 232 cal.**

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 1 măr mic (55 cal), ¾ oz/21,26 gr. arahide prăjite fără sare (124 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 179 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 3 oz/85,05 gr. somon gătit (130 cal), 8 vârfuri sparanghel fiert (26 cal), ¼ cană orez sălbatic gătit (124 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 280 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 6 oz/170,1 gr. iaurt degresat cu cireșe și vanilie (80 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 126 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1235 cal.

DUMINICĂ

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), 1 cană lapte degresat îmbogățit cu calciu (86 cal), ½ brioșă engleză din făină integrală, fără gluten (75 cal), 1 ou mare preparat omletă (91 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 252 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 6 tulpini țelină de dimensiune medie (38 cal), 1 lingură unt de arahide fără sare (94 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 132 cal.

Prânz: 16 oz/453,6 gr. ice ceai verde (0 cal), ¼ cană tomate (8 cal), 4 foi salată romană (4 cal), 1 felie șuncă slabă, cu conținut scăzut de sare (28 cal), 2 felii pâine fără gluten (174 cal), ½ lingură maioneză degresată din ulei de măsline (25 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 239 cal.

Gustarea de după amiază: 2 căni apă (0 kcal), 4 oz/113,4 gr. iaurt degresat cu cireșe și vanilie (53 cal), 1/2 oz/14,17 gr. orez brun îmbunătățit cu proteine (54 cal), 1 cană pepene galben tăiat cubulețe (53 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 160 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 3 oz/85,05 gr. pui dezosat prăjit (142 cal), 2 căni fasole verde fiartă fără sare (88 cal), ½ cană ignami fierte sau găsite fără sare (79 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 309 cal.

Gustare târzie: 2 căni apă (0 kcal), 1 cană iaurt congelat cu soia și vanilie (80 cal), 1 banană mică (90 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 170 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1262 cal.

SĂPTĂMÂNA 5-a

LUNI

Mic dejun: 1 cană apă (0 kcal), 1 ou mare fiert (72 cal), 1 cană terci de orez fără sare (127 cal), ½ cană suc de portocale (56 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 255 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1 nectarină (60 cal), ½ cană brânză de vacă degresată (1%) (81 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 141 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 3 oz/85,05 gr. pui dezosat prăjit (142 cal), ¼ cană tomate (8 cal), 4 foi salată romană (4 cal), 1 lingură muștar dijon (5 cal), 1 felie pâine din făină de orez brun cu conținut scăzut de sare (100 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 259 cal.

Gustarea de după amiază: 1 cană apă (0 kcal), 1 porție brânză (50 cal), ½ lingură unt de migdale (50 cal), 5 felii orez expandat cu amestec de semințe, fără sare, fără gluten (43 cal). TOTAL CALORII = GUSTARE 143 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 3 oz/85,05 gr. pește fiert (94 cal), 4 inflorescențe varză de bruxel fierte fără sare (30 cal), ½ cană quinoa preparată (111 cal), ½ lingură ulei de măsline extra virgin (60 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 295 cal.

Gustare târzie: 1 cană apă (0 kcal), 10 căpșuni mari (58 cal), 1 cană lapte degresat îmbogățit cu calciu (86 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 144 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1237 cal.

MARȚI

Mic dejun: 1½ cană lapte degresat îmbogățit cu calciu (130 cal), ½ cană suc de portocale (56 cal), 1 cană fulgi de cereale (100 cal). TOTAL CALORII MIC DEJUN = 286 cal.

Gustare ora 10: 2 căni apă (0 kcal), 1/3 lingură unt de migdale (33 cal), 1 măr mic (55 cal), 1 porție brânză (50 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 138 cal.

Prânz: 2 căni apă (0 kcal), 3 oz/85,05 gr. pește ton fiert în apă cu puțină sare (84 cal), 3 foi salată romană (3 cal), 1 felie pâine din făină de orez fără sare, fără gluten (100 cal), 8 beby morcovi mari (42 cal). TOTAL CALORII PRÂNZ = 229 cal.

Gustarea de după amiază: 1 cană apă (0 kcal), 10 felii orez expandat cu amestec de semințe, fără sare, fără gluten (87 cal), 1 nectarină (60 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 147 cal.

Cina: 2 căni apă (0 kcal), 2 oz/56,7 gr. carne de curcan dezosată, fiartă fără sare (107 cal), 1 cană muștar verde fiert fără sare, tocat (36 cal), ¼ lingură ulei de măsline extra virgin (30 cal), ½ cartof mare fiert fără sare (81 cal). TOTAL CALORII CINĂ = 254 cal.

Gustare târzie: 1 cană apă (0 kcal), 1 oz/28,35 gr. proteine de mazăre (99 cal), 1 banană mică (90 cal). TOTAL CALORII GUSTARE = 189 cal.

TOTAL CALORII PE ZI = 1243 cal.

BRAVO! AȚI REUȘIT! Felicitări pentru implementarea cu succes a planului de dietă de 30 de zile.

Să nu uitați să urmăriți măsurătorile de greutate și greutatea finală a corpului

NU UITAȚI SĂ FACEȚI FOTOGRAFII ÎNAINTE DE A ÎNCEPE ACEST PROGRAM ȘI FOTOGRAFII LA FINELE PROGRAMULUI PENTRU A PUTEA COMPARA PROGRESUL ÎN CELE 30 ZILE!

Țara de origine: China



MediaShop GmbH

RO: 32948394

OP 2 Oradea, CP 2

Jud Bihor, Cod poștal 410670

Telefon 318.114.000

informatii@mediashop.tv