

Plan De Alimentatie

**Sistemul De 7 Zile
Pentru Abdomen**





Bine ai venit!

Felicitari pentru ca ai inceput sa actionezi ca sa iti atingi obiectivele tale de fitness.

Sunt aici ca sa te sprijin si sa impart cu tine informatii despre cum sa faci schimbari in alimentatie ca sa scapi de centimetrii in plus de pe talie si abdomen.

Schimbarea obiceiurilor alimentare este un proces personal, asa incat nu te peresa sa faci toate schimbarile de azi pe maine, ci cauta sa imbunatatesti in mod constant felul in care mananci.

Ti-am pregatit un plan de alimentatie de 7 zile care sa te ajute sa incepi cu dreptul calatoria ta de catre un abdomen tonifiat si o talie subtire.

Persoanele care au incercat provocarea pentru abdomen si au urmat planul alimentar au obtinut rezultate foarte bune, chiar din primele 7 zile.

Planul alimentar pe care ti-l propun nu este o dieta fada si super restrictiva.

Acesta este un plan de alimentatie sanatos care te ajuta sa arzi grasime si sa iti definesti musculatura intr-un mod sustenabil.

In combinatie cu programul de antrenament Talie Mai Subtire in 21 de zile, te poti astepta sa scapi de cel putin 5 centimetrii din jurul taliei in scurt timp.

Pentru a reusi insa trebuie sa ramai consecventa cel putin 3 saptamani de acum incolo.

Iti urez mult succes!

Cuprins

Bine ai venit!	2
Cuprins.....	3
Cum Sa Folosesti Planul Alimentar	4
Cum Sa Mananci Ca Sa Scapi De Centimetrii In Plus Si Sa Arzi Grasime	6
Ce inseamna sa slabesti sanatos?	6
Ce alimente sa mananci ca sa scapi de centimetri in pus de pe abdomen?	7
Care Este Cantitatea Potrivita Pentru A Vedea Rezultate?.....	12
Fisa de Monitorizare a Progresului.....	14
Plan Alimentar.....	15
Lista de cumparaturi	22
Retete	23
Lista alimente grupate dupa continutul de macronutrienti.....	26
Lista alimente – carbohidrati complecsi	26
Lista alimente cu continut ridicat de proteine	27
Lista alimente cu continut de grasimi sanatoase si Omega-3	28
Lista alimente cu continut ridicat de fibre.....	29



Cum Sa Folosesti Planul Alimentar

Uite cum sa folosesti planul de alimentatie:

Pasul 1: Parcurge informatiile din acest ghid

Am inclus in acest ghid cateva informatii de nutritie care sa inveti cum sa mananci sanatos.

In plus, parcurgand ghidul, vei intelege cum poti sa adaptezi planul alimentar in functie de preferintele tale si stilul tau de viata.

Pasul 2: Planifica-ti mesele pentru urmatoarea saptamana

Printeaza planul alimentar si listele de cumparaturi si planifica-ti mesele cel putin pentru urmatoarele 2-3 zile.

Planificarea implica sa iti faci timp sa mergi la cumparaturi, sa pregatesti alimentele si sa faci miscare.

Doar daca iti planifici mesele poti controla cat si ce mananci.

Multe persoane au dificultati in a controla ceea ce mananca si a rezista tentatiilor.

De asemenea, planificarea te va ajuta sa faci fata tentatiilor. Daca stii deja ce vei manca, sansele sa iei decizii gresite sunt mult mai mici.



Este foarte usor sa te abati de la planul alimentar atunci cand iti este foame si nu ai nimic sanatos la indemna.

Daca nu ai timp sa pregatesti mancarea in fiecare zi, te sfatuiesc sa pregatesti intotdeauna mesele pentru cateva zile de 2-3 ori pe saptamana si sa le stochezi intr-un ambalaj ermetic la frigider.

Pasul 3: Urmareste-ti progresul

Nu ma refer la a te masura si cantari ...

Mult prea des ne concentram atentia doar asupra lucrurilor pe care nu le facem si uitam sa apreciem micile victorii.

Fiecare din noi avem zile in care simtim ca nu am facut niciun progres, asa ca iti recomand notezi exact cand urmezi planul alimentar si cand nu.

Completeaza zilnic fisa de urmarire a progresului.

Noteaza in tabel:

- O steluta pentru fiecare masa pe care ai urmat-o ca la carte
- O inimioara pentru fiecare antrenament pe care l-ai facut
- Un triunghi in dreptul zilelor cand ti-ai pregatit mesele si ai mers la cumparaturi
- Nota zile – evalueaza pe o scala de la 0 la 3 schimbarile pe care le-ai facut pe parcursul fiecarei zile dupa cum urmeaza:
 - 3 – M-am descurcat excelent
 - 2 - M-am descurcat bine
 - 1 – Am facut tot ce am putut. Maine ma voi descurca mai bine.

La sfarsitul saptamanii, adauga punctajul si propune-ti sa obtii un scor si mai mare in saptamana urmatoare.

Cum Sa Mananci Ca Sa Scapi De Centimetrii In Plus Si Sa Arzi Grasime

Cred ca ai tot auzit sintagma slabeste sanatos peste tot – de la prieteni, la televizor la forumuri sau reclame in ziare.

Ce inseamna sa slabesti sanatos?

Stim cu totii ca este foarte usor sa slabesti: reduci drastic numarul de calorii din mancare.

Functioneaza? Desigur, daca urmaresti documentarele de la televizor ai vazut cu siguranta oameni rataciti in desert care au ajuns sa slabeasca pentru ca nu au avut ce sa manance.

Totusi nu iti recomand aceasta metoda din doua motive:

- Este nesanatoasa;
- Nu vei putea sa urmezi acest regim pe o durata lunga de timp si te vei ingrasa la loc.

Uite cele mai importante 3 motive pentru care dietele cu un deficit caloric mare esueaza:

- incetinesc metabolismul bazal – dupa ce urmezi o dieta super restrictiva, corpul tau va arde grasime mai lent si va consuma mai putine calorii in stare de repaus;



- cresc riscul de pierdere a masei musculare impingandu-ne catre un deficit caloric si mai mare in viitor;
- te fac sa te simti lipsita de energie si nu te mai poti antrena eficient;

Asadar, reducerea drastica a caloriilor te poate ajuta sa slabesti initial insa comporta riscuri pentru sanatatea ta, te ajuta sa iti dereglezi organismul si chiar te spriina sa te ingrasi si mai mult in viitor.

In cele ce te voi invata cum sa mananci ca sa slabesti fara sa cantaresti alimentele sau sa numeri caloriile.

Scopul planului alimentar pe care ti l-am pregatit nu este sa mananci cat mai putin, ci dimpotriva:

Sa mananci cat mai mult posibil, dar totusi indeajuns de putin incat sa scapi de graisma din jurul taliei.

Ce alimente sa mananci ca sa scapi de centimetri in pus de pe abdomen?

Pentru a fii sanatoasa si supla alege alimente neprocesate, adica alimente cat mai apropiate de starea lor din natura.

De regula, le gasesti la piata sau in perimetrul supermarketului.

Cu cat un aliment a trecut prin mai multe *procesari* pana a ajuns in supermarket si cu cat are mai multe ingrediente, cu atat este mai putin recomandat pentru scaderea in greutate.

Atunci cand alegi alimentele pe care sa le mananci ca sa slabesti, imparte-le in 3 categorii:

- Proteine
- Carbohidrati



- Grasimi

Acestia sunt cei macronutrienti principali de care corpul tau are nevoie in cantitati mari.

Uite cateva informatii despre fiecare macronutrient in parte:

Proteinele

Proteinele sunt foarte importante pentru corpul tau, de aceea vei include proteine la fiecare masa.

Un gram de proteine are 4,1 calorii.

Uite care sunt *beneficiile proteinelor pentru scaderea in greutate*:

- te ajuta sa te recuperezi dupa antrenamentele intense;
- te ajuta sa dezvolti masa musculara (masa musculara consuma multe calorii in stare de repaus – chiar si cand stai pe scaun);
- iti accelereaza metabolismul;
- iti asigura senzatia de satietate pentru mai mult timp;

Pe langa carne, lactate si oua, proteinele se gasesc si in unele leguminoase cum ar fi mazarea, fasole, soia sau ciupercile, dar si in nuci, migdale sau caju.

Pentru ca vreau sa iti atingi scopul si greutatea dorita, nu vom lua in considerare sursele de proteine vegetale din doua motive: sunt surse de proteina incomplete (nu se compara cu sursele de proteina animala) si contin o cantitate prea mare de carbohidrati sau grasimi.

De aceea, foloseste mazarea, fasolea si lintea preponderant ca surse de carbohidrati, iar nucile si migdalele ca surse de grasimi sanatoase.

Daca te antrenezi, ia in considerare achizitionarea unui supliment cu pudra proteica din zer .



Cu ajutorul acestuia iti vei asigura mai rapid necesarul zilnic de proteine si te vei distra pregatindu-ti mese sanatoase cu ajutorul acestuia.

In plus, gustul placut al pudrei proteice te va scapa de pofta de dulce.

Le gasesti in toate magazinele cu suplimente proteice.

Gasesti la final lista cu alimente care contin proteine.

Carbohidrati complecsi

Daca obiectivul tau este sa scapi de grasime, atunci regula privind carbohidratii este ca trebuie sa ii castigi mai intai.

Carbohidratii sunt principala sursa de energie a corpului tau.

Atunci cand mananci carbohidrati, pancreasul elibereaza insulina – un hormon care regleaza nivelul de zahar din sange.

Insulina depoziteaza carbohidratii in muschi sau in ficat sub forma de glicogen. Daca rezerverele de glicogen sunt pline, carbohidratii sunt depozitati sub forma de grasime.

Exista doua tipuri de carbohidrati: **simplici si complecsi**

Carbohidratii simpli (procesati) sunt absorbiti foarte rapid de corpul tau.

Cand mananci carbohidrati simpli nivelul zaharului din sange creste brusc, dar scade la fel de repede.

Din aceasta cauza, ei provoaca cresterea nivelului de insulina si, in consecinta, depozitarea carbohidratilor in exces sub forma de grasime.

Acestia iti provoaca si pofta de dulce si astfel intri usor, usor intr-un cerc vicios in care acumulezi kilogram dupa kilogram.



Fructele, de exemplu, sunt carbohidrati simpli. De aceea, nu sunt recomandate din abundenta atunci cand vrei sa slabesti, ci trebuie sa le privesti mai mult ca un desert.

Pe de alta parte, **carbohidratii complecsi (naturali)** sunt bogati in fibre si iti confera senzatia de satietate pentru mai mult timp.

Acestia se regasesc in alimente precum psyllium, fulgi de ovaz, orezul brun, linte, cartofii, fasolea si in legume (broccoli, telina, ciuperci, conopida etc.).

Abordarea mea cand vine vorba de carbohidrati este sa inveti sa ii castigi.

Creierul tau si sistemul nervos central utilizeaza glucoza pentru a functiona, iar corpul tau ii foloseste ca sursa de energie atunci cand te antrenezi intens.

Asadar, consuma mai multi carbohidrati in zilele in care te antrenezi. Daca nu ai o activitate fizica intensa, limiteaza consumul de carbohidrati

Gasesti la finalul acestui ghid lista cu alimente care contin carbohidrati complecsi.

Grasimi sanatoase

Introdu surse de grasimi sanatoase in alimentatie in fiecare zi.

Lipidele sunt printre cei mai putin intelesi macronutrienti. Probabil ca si tu te feresti de ele.

Este si firesc sa fie asa. De cand suntem mici am fost invatati sa ne ferim de grasimi.

Grasimile sanatoase sunt vitale pentru functionarea optima a organismului tau si echilibrarea balantei hormonale (de aceea se numesc si acizi grasi esentiali).



Ele nu sunt rele si nu te ingrasa, contrar credintei populare, ci chiar dimpotriva te pot ajuta sa slabesti.

Singura conditie este sa iti procuri majoritatea lipidelor din surse vegetale (evita lactatele grase, smantana, carnea cu grasime, etc).

Iti recomand ca sursa principala de lipide nucile, migdalele, avocado, unt de cocos, masline sau uleiul de peste.

Asadar, sa mananci sanatos inseamna sa alegi alimente neprocesate, sa iti asiguri aportul necesar zilnic de nutrienti si sa te asiguri ca :

- Mananci proteine la fiecare masa;
- Incluzi zilnic in alimentatie surse de grasimi sanatoase;
- Mananci zilnic 3-4 portii de legume;
- Nu pui presiune pe tine sa mananci "perfect" – este in regula sa trisezi o data la 7 zile;
- Alegi doar cabohidrati complecsi cu indice glicemic scazut care iti ofera energie pentru mai mult timp pe parcursul zilei (quinoa, linte, cartof dulce;

Care Este Cantitatea Potrivita Pentru A Vede Rezultate?

Nu sunt adepta numaraturii de calorii – nu poti calcula exact necesarul tau zilnic de energie si nici kaloriile pe care le mananci.

In plus, sa umbli zilnic cu cantarul de bucatarie pentru tine este o activitate frustranta care te va face sa renunti mai usor la mancatul sanatos.

Totusi, este important sa mananci cantitatea potrivita de alimente daca vrei sa slabesti.

Daca mananci prea putin, metabolismul tau se va incetini, vei pierde masa musculara si corpul tau nu va mai putea arde grasime eficient.

Daca mananci prea mult, nu vei reusi sa arzi grasime.

Uite cateva repere vizuale pe care sa le folosesti ca sa estimezi cat trebuie sa manaci ca sa scapi de kilogramele in plus:

O portie de proteine	Un pachet de carti de joc
O portie de grasimi	Marimea partii superioare a degetului mare 4 zaruri (pentru branza) Cat poti tine in causul palmei (pentru migdale, nuci etc.)
O portie de carbohidrati	Marimea unui pumn inchis Cat o mingie de tenis
O portie de legume	Cat 1-2 pumni inchisi

Foloseste-te de reperele vizuale de mai sus ca sa stii cat sa mananci la fiecare masa.



In timp, iti recomand sa iti recastigi increderea in corpul tau si sa asculti mesajele pe care ti le transmite.

Mananca incet la fiecare masa si acorda atentie semnalelor acestuia de foame si satietate.

Opreste-te din mancat atunci cand nu mai resimti senzatia de foame (fara sa te simti *plina, satula*).

Exercitiu zilnic

Evalueaza senzatia de satietate la sfarsitul mesei pe o scala de la 0 la 10 unde 0 inseamna – foame de lup si 10 inseamna ca stomacul este foarte plin.

Incepe sa mananci intotdeauna cand senzatia de foame este la nivelul de 2-3 si opreste-te atunci cand senzatia de satietate este la nivelul 7.

Aceste reguli te vor ajuta sa mananci cat ai nevoie ca sa slabesti.

Acum ca ai o baza de informatii despre cum sa mananci sa arzi grasime, printeaza:

- Fisa de monitorizare a progresului
- Planul alimentar
- Lista de cumparaturi

Si incepe sa arzi grasimea din jurul taliei si de pe abdomen.

Fisa de Monitorizare a Progresului

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
Nota zilei							
Masa 1							
Masa 2							
Masa 3							
Masa 4							
Masa 5							
Antrenament							



Masa Sanatoasa



Zi de planificare a meselor si organizare



Antrenament

Plan Alimentar

Ziua I (zi cu antrenament)	
Mic Dejun	
Terci de ovaz cu banana/fructe de padure (vezi reteta)	
Gustare	
2 piersici/un mar/3 prune/2 kiwi/o portocala	
-	
Pranz	
Carne de pui/curcan (o palma)	
Mix de legume (conopida, broccoli, fasole verde)	
1 crackers wasa	
Cina	
Urda (100 grame)	
Rosie, ardei castravete	

Ziua II (zi fara antrenament)	
Mic Dejun	
Omleta (un ou si un albus) cu legume	
Gustare	
Migdale (cat poti tine in causul palmei)	
-	
Pranz	
Ficatei de pui (150 gr) + salata de varza alba + marar + ulei de masline	
Cina	
Salata de rosii cu ulei de masline + telemea de vaca light (50-75 gr, <14% grasime)	

Ziua III (zi cu antrenament)

Mic Dejun

2 crackersi wasa + branza cottage <4% grasime + legume

Gustare

2 piersici/un mar/3 prune/2 kiwi/o portocala

-

Pranz

Piept de pui cu orez brun(2-3 linguri) si fasole verde

Cina

Un iaurt grecesc cu salata de legume verzi si un ou fiert

Ziua IV (zi fara antrenament)

Mic Dejun

Sunca de pui/curcan (cat mai slaba) + mozzarella 50g + legume + 15-20 migdale

Gustare

Migdale/nuci (cat poti tine in causul palmei)

-

Pranz

Iaurt <3% + 30 de migdale, o felie de paine/2 crackersi wasa

Cina

Ciorba de vita cu legume

Ziua V (zi cu antrenament)

Mic Dejun

Clatita cu ou si cu banana (ou, albus, banana) (vezi reteta)

Gustare

2 piersici/un mar/3 prune/2 kiwi/o portocala

-

Pranz

Sandvis cu ton picant (vezi reteta)

Cina

Ciorba de vita cu legume

Un crackers wasa

Ziua VI (zi fara antrenament)

Mic Dejun

**Un ou
50 gr telemea slaba
Rosie, castravete
Un crackers wasa**

Gustare

2 piersici/un mar/3 prune/2 kiwi/o portocala

Pranz

Piept de pui (conopida, broccoli si alte legume)

Cina

**Urda (100 grame)
Rosie, ardei castravete**

Ziua VII (zi fara antrenament)

Mic Dejun

Omleta (un ou si un albus) cu legume

Gustare

2 piersici/un mar/3 prune/2 kiwi/o portocala

Pranz

Ficatei de pui (150 gr) + salata de varza alba + marar + ulei de masline

Cina

Salata cu ton in suc propriu (castravete, ceapa, rosii, ardei, salata verde)

Lista de cumparaturi

Proteine

3 conserve de ton albacore in suc propriu (auchan)
300 gr ficatei de pui
450 gr Piept de pui
50 gr Sunca de pui slaba
Carne de vita (pentru ciorba)

Lactate

1 branza cottage (la cutie)
200 gr de urda
Telemea de vaca light <14%
Mozzarella (50 gr)
1 iaurt grecesc 150 gr
1 iaurt 3% grasime
8 oua

Fructe

In functie de ce alegi la gustare:
10 piersici sau 5 mere sau 15 prune sau 10
protocale sau 10 kiwi
1 banana

Grasimi sanatoase

Ulei de masline
Cel mult 100 gr grame de migdale

Legume

Rosii
Ardei
Castravete
Conopida
Broccoli
Fasole verde
Varza alba

Carbohidrati

Crackersi Wasa
Orez brun
Fulgi de ovaz

In camara

Xylitol sau Stevia (pentru indulcit ceai, cafea)
Ulei de masline

Retete

Terci de ovaz cu banana

INGREDIENTE:

Un pumn de fulgi de ovaz (aproximativ 50 de grame)

Lapte/lapte de migdale (aproximativ 300 ml)

100 de grame fructe de padure congelate sau o banana

O lingura de unt

O lingura de unt de arahide

Xylitol dupa gust



MOD DE PREPARARE:

Pune fulgii de ovaz intr- cratita sufient de mare. Adauga laptele si xylitolul peste ovaz. Se aduce la fierbere si se firebe 4-5 minute. Ai groja sa amesteci din cand in cand ca se nu se lipeasca terciul de fundul cratitei.

Lasati terciul sa se "odihneasca" si preparati fructele de padure intr-o tigaie cu untul vreo doua minute atata timp cat sa se faca ca un gen de dulceata.

Adauga fructele de padure si untul de arahide peste terciul de ovaz.

Sandvis cu ton picant

INGREDIENTE (2 portii):

Ceapa

Usturoi

O conserva de ton in suc propriu

Doua felii de paine integrala

Piper

MOD DE PREPARARE:

Se ia o tigaie medie si se unge cu spray de gatit pana se incinge.

Se pun ceapa tocata marunt, usturoiul. Se amesteca si se prajesc timp de 1-2 minute.

Se adauga tonul scurs bine (iti recomand conserva de ton Albacore, o gasesti la auchan) si se amesteca pana se incorporeaza ceapa si usturoiul.

Se adauga sarea si piperul.

Se asaza amestecul de ton pe fiecare felie de paine integrala prajita si se serveste.



Clatite cu ou si banana

Ai nevoie doar de **2 oua** si o **banana mica** pentru a iti asigura un aport suficient de proteine si carbohidrati la micul dejun.

Tot ce trebuie sa faci este sa zdrobesti banana (de preferat sa fie mai coapta) cu furculita si sa o amesteci cu ouale batute ca pentru omleta.

Compozitia se coace in tigaie folosind spray de gatit.



Lista alimente grupate dupa continutul de macronutrienti

Lista alimente – carbohidrati complecsi

Produs	Cantitate	Unitate de masura	Calorii	Proteine	Carbohidrati	Grasimi
cartof dulce	100	gr	86	1.57	20.12	0.05
cartofi	100	gr	93	2.5	21.2	0.1
paine din faina integrala	100	gr	247	12.95	41.29	3.35
linte	100	gr	353	25.8	60.08	1.06
fasole alba	100	gr	333	23.36	60.27	0.85
fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz)						
Sanovita	100	gr	320	11.5	60.8	3.3
fasole rosie	100	gr	337	22.53	61.29	1.06
fasole neagra	100	gr	341	21.6	62.36	1.42
fasole pinto	100	gr	347	21.42	62.55	1.23
quinoa	100	gr	368	14.1	64.2	6.1
fulgi de ovaz	100	gr	389	17	66	6.9
orez brun	100	gr	370	7.94	77.24	2.92
couscous	100	gr	376	12.76	77.43	0.64
orez alb	100	gr	365	7.13	79.95	0.66

Lista alimente cu continut ridicat de proteine

Produs	Cantitate	Unitate de masura	Calorii	Proteine	Carbohidrati	Grasimi
lapte, 1.5% grasime	100	gr	44	3.2	4.5	1.5
iaurt grecesc 2%	100	gr	61	7	3.8	2
albus de ou	100	gr	48	10.9	0.73	0.17
branza fagaras 3% grasime	100	gr	87	11.6	3.5	3
ou	100	gr	143	12.57	0.78	9.94
sunca de pui Campofrio	100	gr	98	13.5	2	4
sunca de pui Caroli	100	gr	98	13.5	2	4
sunca de curcan	100	gr	83	16	4	1
branza de casa,1% grasime	100	gr	85	17	2	1
pulpa de pui fara piele	100	gr	162	17	1.9	9
tofu	100	gr	105	18	8	6
urda	100	gr	136	18	6	4
homar	100	gr	90	18.8	0.5	0.9
dorada	100	gr	89	18.9	0	0.9
somon	100	gr	142	19.84	0	6.34
creveti	100	gr	106	20.31	0.91	1.73
pastrav	100	gr	148	20.8	0	6.6
muschi file de porc	100	gr	138	21	2	5.5
piept de pui	100	gr	114	21.23	0	2.59
carne de vita slaba	100	gr	141	21.57	0	5.47
ton in suc propriu	100	gr	128	23.62	0	2.97
piept de curcan	100	gr	111	24.6	0	0.65

**Lista nu este exhaustiva. Daca ai intrebari legate de vreun aliment anume, te rugam sa le postezi in sectiunea de comentarii de mai jos.*

Lista alimente cu continut de grasimi sanatoase si Omega-3

Produs	Cantitate	Unitate de masura	Calorii	Proteine	Carbohidrati	Grasimi
avocado	100	gr	160	2	8.5	14.7
galbenus de ou	100	gr	317	15.86	3.59	26.54
lapte de migdale	100	gr	13	0.4	0.1	1.1
masline	100	gr	115	0.84	6.26	10.68
miez de nuca	100	gr	674	15	14	65
migdale	100	gr	575	21.22	21.67	49.42
nuci pecan	100	gr	722	9.2	4.5	75
seminte de in	100	gr	534	18.29	28.88	42.16
seminte de susan	100	gr	573	17.7	23.5	49.7
ulei de masline	100	gr	884	0	0	100
unt de arahide natural fara zahar	100	gr	579	29.6	11.6	46

**Lista nu este exhaustiva. Daca ai intrebari legate de vreun aliment, posteaza-le in sectiunea de comentarii.*

Lista alimente cu continut ridicat de fibre

Produs	Fibre/100 de grame
Fulgi de ovaz	10.2
Germenii de grau	13.2
Faina de secara integrala	13.5
Linte verde uscata	15.9
Tarate de ovaz	16.5
Boabe de naut uscate	17.4
Seminte de dovleac	18.4
Marar	21.1
Patrunjel	26.7
Seminte de in	27.3
Seminte de chia	30.2
Linte uscata	30.5
Tarate de grau	42.8
Dovleac	5
Fasole rosie	7
Quinoa	7
Zmeura	7
Tarate de psyllium	80