

# Ghid alimentar pentru

## MISIUNEA TA SĂPTĂMÂNA ASTA:

- 🍃 Continuă să mănânci așa cum mâncai și până acum
- 🍃 Continuă să faci exercițiile de respirație
- 🍃 Adăugă zilnic 6-8 pahare de apă
- 🍃 Observă-ți dialogul
- 🍃 Mănâncă 2-3 bucăți de fructe pe stomacul gol - primul lucru dimineața, 30 de minute înainte de orice altă masă
- 🍃 Crește cantitatea de legume cu fiecare masă
- 🍃 Începe să consumi zilnic Alkagizer

### SFATURI

1. Poți mânca fructele într-o singură tranșă sau de-a lungul unei perioade mai lungi de timp, ce ți se potrivește mai bine gustului și programul tău dar doar pe stomacul gol. În momentul când ai mâncat și altceva nu mai mănânci fructe
2. Consumă Alkagizer Mild dimineața înainte de orice altă masă deoarece conține fructe.
3. Nu uita să continui să observi cum te simți înainte, în timpul, după și la 30 de minute după orice masă sau gustare
4. Dacă vrei să nu mai consumi o anumită mâncare, nu o face! Continuă să consumi orice produs până când îți cerem noi să-l eliminați! Acest lucru este foarte

**ÎN ACEASTA SĂPTĂMÂNĂ PROFITĂ DE  
ABUNDENȚĂ**

- 🍃 Tot ce ai mâncat înainte de program Mai jos este o listă de fructe și legume - Încearcă ceva nou!
- 🍃

## LISTA FRUCTELOR

Fructe Acai  
Mere Caise  
Pere asiatice  
Avocado  
Banana Fructe  
de padure  
Afine Coacăze  
negre  
Portocală roșie  
Afine  
Mure  
Pepene roșu  
Pepene galben -  
toate varietățile  
Cireșe  
Lămâie  
Clementine  
Zmeură Nucă  
de cocos  
Merișoare  
Dovleac  
Curmale  
Fructul Dragonului  
Pitaya

Fructul  
dragonului  
Sambucus Feijoa  
Smochină  
Ghimbir  
Goji Agrișe  
Struguri  
Grapefruit  
Guave  
Jaboticaba  
Jackfruit  
Prune  
Malabar Jujube  
Pepene cu  
coarne  
(castravete  
african)  
Kiwi  
Lamâie  
kumquat  
Lime  
Merișoare  
Longan Lucuma  
Litchi

Mamey  
Sapote  
Mandarin-  
Clementine,  
Satsuma  
Mandarine  
Mango  
Mangosteen  
Marionberry  
Melon Miracle  
fruit  
Mulberry  
Nance  
Nectarine  
Măslina  
Portocale  
Papaya  
Fructul  
Pasiunii  
Piersica  
Pere  
Ananas  
Prune  
Rodie  
Pomelo  
Pere  
Prune uscate  
plum)

Gutuie Stafide  
Zmeură  
(Negre/Aurie/Roșie)  
Coacăze  
Coacăz roșu  
Rubarbă  
Salal berry  
Salmonberry  
Santa Claus/  
Christmas Melon  
Satsuma  
Cătină Căpșune  
Roșii  
Ugli fruit  
Valencia

## LISTA LEGUMELOR

Acorn squash Alfalfa sprouts Amaranth Amaranth Leaves/ Chinese Spinach Anghinare Rucola Sparanghel Vinete Avocado Porumb Baby/Porumb Muguri de Bambus Busuioc Fasole Sfeclă Ardei gras - orice varietate/culoare	Dovlecei/Zucchini Castravete  Ridiche Păpădie Marar Vinete Usturoi Andive Castraveți Fenicul Usturoi Ghimbir Frunze de viță  Fasole păstăi (verde/galbenă) Ceapă verde Ierburi și mirodenii Hrean	Legume rădăcinoase Salvie Praz Legume marine Soia Mazăre dulce Cartof dulce Ardei Tabasco Cimbru Hrean japonez Castan Ridichea albă  Orice varietate de ardei (iute)
Pepene amar / Tărtăcuță amară  Mazăre Fasole boabe Broccoli Varza de Bruxelles Rădăcină de brusture / Gobo	Lemongras Praz Ciuperci Muștar Napi Varză Urzici  Ceapă albă/roșie Oregano Ardei kapia Pătrunjel verde/rădăcină Păstârnac	Legume rădăcinoase Salvie Praz Legume marine Soia Mazăre dulce Cartof dulce Ardei Tabasco Cimbru Hrean japonez Castan Ridichea albă
Varză - Varză verde - Violetă Capere Morcov Conopidă Piper Țelină Ardei iute Broccoli chinezesc / Kai-Ian Arpagic Semințe de coriandru	Ardei iute Dovleac Ridichii Rubarbă	Orice varietate de ardei (iute)