

Cuprins

Cuprins	4
Disclaimer	6
Introducere	7
Capitolul 1 – Detoxifierea.....	11
Principiile detoxifierii.....	11
Capitolul 2 – Sistemul digestiv.....	15
Aparatul digestiv	15
Comportamentul alimentar	16
Factori care afectează digestia	16
Detoxifierea 7 zile	19
Capitolul 3 – Plan alimentar slăbire.....	100
Calcularea necesarului caloric	101
Sfaturi/reguli pe parcursul dietei	103
Provocarea săptămânii 1	107
Săptămâna 1	108
Provocarea săptămânii 2	160
Săptămâna 2	161
Provocarea săptămânii 3	213
Săptămâna 3	214
Provocarea săptămânii 4	264

Săptămâna 4	265
Rețete	310
Capitolul 4 – Educație nutrițională - menținere.....	312
Capitolul 5 - Cum să fim propriii noștri nutriționiști.....	321
Capitolul 6 – Anexe	328
Bibliografie	330

✦ Smoothie detoxifiant

Ingrediente:

- 200 ml lapte vegetal fără zahăr
- banană
- 40g avocado
- 1 linguriță semințe in
- 20g proteină de cânepă
- 1 mână de spanac/varză kale
- 1 linguriță pudră lucernă
- 1lingură semințe chia

Mod de preparare:

Se pun toate ingredientele într-un blender. Se blenduiesc până se obține un smoothie omogen.

Valoare nutritivă

- Vitamine: A, B1, B2, B6, acid folic, C, E
- Minerale: Na, K, Ca, Zn, Mg, Fe
- Fibre: 20.3 g

◆ Proteine: 19.9 g
◆ Lipide: 18.9 g

◆ Glucide: 40.8 g
◆ kcal: 393 kcal

Beneficii

Avocado - ajută la creșterea nivelului de colesterol bun în organism (HDL) și la reducerea celui rău (LDL), precum și la diminuarea numărului de trigliceride în sânge;

- menține sănătatea sistemului cardiovascular, prin conținutul în vitamina B6 și acid folic, două substanțe care reglează nivelul homocisteinei (compus asociat cu un risc crescut de îmbolnăvire