

Dr. farm. IZABELLA WENTZ

FARMACOLOGIA ALIMENTARĂ A TIROIDITEI HASHIMOTO

Protocoale de nutriție și rețete terapeutice
care te ajută să preiei controlul asupra sănătății tiroidei tale

Traducere din limba engleză de
Smaranda Nistor

Editura Paralela 45

Redactare: Maria-Magdalena Trandafir
Corectură: Mihaela Cosma
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: www.shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WENTZ, IZABELLA

Farmacologia alimentară a tiroiditei Hashimoto : protocoale de nutriție și rețete terapeutice care te ajută să preiei controlul asupra sănătății tiroidei tale / Izabella Wentz ; trad. din lb. engleză de Smaranda

Nistor. - Pitești : Paralela 45, 2020

ISBN 978-973-47-3226-5

I. Nistor, Smaranda (trad.)

615

HASHIMOTO'S FOOD PHARMACOLOGY:

Nutrition Protocols and Healing Recipes to Take Charge of Your Thyroid Health

Izabella Wentz, PharmD, FASCP

Copyright © 2019 by Izabella Wentz

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

Cuprins

<i>Introducere</i>	1
<i>Capitolul 1. Tiroidita Hashimoto și potențialul vindecător al alimentelor</i>	11
<i>Capitolul 2. Nutriția – noțiuni fundamentale</i>	27
<i>Capitolul 3. Planuri pe măsura fiecăruia</i>	57
<i>Capitolul 4. Să trecem la treabă! Obiceiuri, mijloace și strategii pentru succes</i>	83
<i>Capitolul 5. Întrebări puse frecvent</i>	107
<i>Planuri de alimentație</i>	113
<i>Carte de bucate</i>	126
<i>Recunoștință</i>	265
<i>Referințe</i>	267

Introducere

Dacă ai ales un exemplar al acestei cărți, există probabilitatea să te întrebi cum de s-a apucat o farmacistă să scrie o carte de bucate. Pe scurt, am făcut asta deoarece eu știu că *toate* substanțele pe care le introducem în organismul nostru pot avea un profund efect asupra felului în care ne simțim.

Ca farmacistă, am petrecut nenumărate ceasuri învățând farmacologia – știința care studiază modul în care diverse molecule interacționează cu celulele și țesuturile din corpul nostru. Prin tradiție, atunci când ne gândim la farmacologie probabil că ne vin în minte doar substanțele sintetice, cum sunt medicamentele, dar farmacologia presupune de fapt studiul oricărei substanțe – fie ea sintetică, existentă în natură sau produsă în interiorul organismului nostru – care poate să ne influențeze din punct de vedere fiziologic și biologic.

M-am făcut farmacistă pentru că eram fascinată de faptul că infime cantități din anumite substanțe pot avea un impact atât de profund asupra noastră, a oamenilor. Mi se părea uluitor că o doză minusculă (de numai 20 de miligrame) de lisinopril poate să scadă tensiunea arterială din corpul unui om care cântărește 90 de kilograme și că doar câteva *micrograme* de LSD pot face un om la fel de mare să aibă

halucinații! (Microgramul este a suta parte dintr-un miligram.)

La fel ca minusculele cantități de substanțe din medicamente, cantitățile infime de substanțe din alimentele pe care le consumăm zilnic pot avea un profund efect asupra organismului. Moleculele din hrană trimit mii de mesaje către corpul nostru, în fiecare zi! Alimentele potrivite pot trimite mesaje pozitive și nutritive, care ne dau energie din belșug, un păr strălucitor și piele catifelată, permițând organismului să funcționeze așa cum i-a fost menit – ca o mașinărie de înaltă performanță. Alimentele nepotrivite, pe de altă parte, pot trimite semnale negative, provocând inflamații, durere și nenumărate alte simptome.

Așa cum întrebuițăm produsele farmaceutice ca să ne influențăm mecanismele biologice, la fel putem folosi și mâncarea în chip de medicament! Din punctul meu de vedere, acest concept poartă numele de *farmacologie alimentară*. Mâncarea îți poate fi un aliat puternic în efortul de vindecare și, așa cum dorești să ai siguranța că medicamentele pe care le iei sunt potrivite pentru organismul tău, la fel vei vrea să-ți adaptezi dieta în mod adecvat, pentru a obține cele mai bune rezultate.

Nenumăratele ceasuri de documentare, propria experiență cu tiroidita Hashimoto și munca

mea cu mii de persoane având aceeași problemă m-au învățat că, deși fiecare om este unic în felul lui, există soluții nutriționale previzibile și repectabile, care vor funcționa pentru majoritatea celor suferinzi de tiroidită Hashimoto – o afecțiune autoimună care atacă glanda tiroidă și care este cauza principală a hipotiroidismului în majoritatea țărilor dezvoltate, printre care și Statele Unite. Multe dintre aceste soluții s-ar putea să funcționeze și în cazul celor cu alte tipuri de maladii autoimune.

Prin cercetările și activitatea mea cu suferinzii de Hashimoto, am descoperit că deplețiunea nutrienților, sensibilitățile alimentare, reacția deficitară la stres, capacitatea deficitară de eliminare a toxinelor, sindromul de intestin permeabil și infecțiile pot declanșa tiroidita Hashimoto. Ce au în comun toate aceste lucruri? Conform propriei mele Teorii a Siguranței, referitor la maladia Hashimoto, toți acești factori sunt dovada că organismul nostru a primit mesaje care îi transmit faptul că lumea în care trăim nu este un loc sigur și, în consecință, el ar trebui să intre într-un mod de funcționare care să conserve energia.

TEORIA SIGURANȚEI

Teoria Siguranței în maladia Hashimoto a apărut în urma muncii mele cu mii de oameni afectați de această boală și a studierii biologiei, medicinei și a conceptului de fiziologie adaptativă, totul îmbinat cu teorii importante despre patologia autoimună – „efectul simplului spectator“, „mimetismul molecular“, „autoimunitatea dirijată spre tiroidă“ și „scaunul cu trei picioare al autoimunității“. Această teorie are menirea să ne ajute să înțelegem mai bine de ce sunt atât de mulți oameni care au această maladie des întâlnită.

În esență, este o teorie a supraviețuirii. Cercetările au arătat că glanda tiroidă lucrează împreună cu sistemul nostru imunitar în scopul de a percepe, prin intermediul simțurilor, mediul nostru înconjurător, ajutându-ne astfel să supraviețuim. Conform unui studiu din 2013, glanda tiroidă poate să simtă pericolul și să inițieze o reacție autoimună inflamatorie împotriva ei însăși, prin niște molecule denumite tipare moleculare asociate cu leziunile („Danger-Associated Molecular Patterns – DAMP“).

O teorie care a primit numele de „fiziologie adaptativă“ sugerează că organismul nostru dezvoltă o boală cronică în chip de adaptare sau de reacție la mediu. Cu alte cuvinte, boala cronică are un rol protector. Sună paradoxal, dar devine perfect logic atunci când te gândești la boală ca la o manifestare a imboldului nostru natural, înăscut, de a supraviețui.

Corpul nostru a evoluat (sau a fost genial conceput) ca să îndeplinească două scopuri principale: să ne ajute să supraviețuim și să ne reproducem, spre perpetuarea propriei specii. Ca să-și asigure cele mai bune șanse de supraviețuire (ca indivizi și ca specie), organismul nostru își folosește permanent simțurile ca să cerceteze mediul înconjurător și să se adapteze la el.

Pe lângă infecții, accidente și animalele prădătoare, o mare amenințare la adresa supraviețuirii, pentru primii oameni, a fost lipsa hranei. Un mod foarte eficace de a supraviețui foametei este încetinirea metabolismului, astfel încât să nu fie nevoie să ingerăm la fel de multe calorii. Corpul poate să facă acest lucru prin încetinirea funcționării glandei tiroide, care este glanda directoare a metabolismului nostru.

Eu cred că primii oameni au căpătat predispoziția spre tulburări ale tiroidei din cauză că acestea ne-au ajutat să supraviețuim

Tiroidita Hashimoto și potențialul vindecător al alimentelor

După propria-mi diagnosticare cu Hashimoto, în 2009, mi-am dorit să găsesc o cale pentru a deveni cea mai sănătoasă persoană cu Hashimoto... atât cât puteam să fiu în această situație. Voiam să știu dacă exista ceva, orice, care să se poată face în privința simptomelor mele și dacă evoluția bolii mele era reversibilă sau măcar dacă îi puteam stopa evoluția. Așadar, am pornit să aflu cauza profundă a bolii mele și am ajuns să fac o călătorie în căutarea sănătății, care m-a scos din zona mea de confort – cea a unui farmacist de formație convențională, tratând cu scepticism orice ținea de natură –, așezându-mă pe drumul către o sănătate debordantă.

Pe parcursul acestei călătorii, am reușit să elimin toate simptomele pe care le aveam și să intru în remisiune cu maladia mea, folosind o varietate de proceduri, majoritatea fiind prezentate în cele două cărți pe care le-am scris până acum: *Tiroidita Hashimoto* și *Protocolul terapeutic*. Cele mai importante dintre aceste strategii au fost cele centrate pe mâncare și nutriție și, cu toate că pot exista multe piese componente în rezolvarea acestui puzzle al diagnosticului

maladiei Hashimoto, putem întotdeauna să începem să ne vindecăm pe noi înșine folosind hrana și nutriția.

După ce am pornit să lucrez cu mii de oameni care aveau tiroidită Hashimoto, fie cu ei în persoană, fie prin intermediul programelor mele (precum și prin reacțiile primite în legătură cu intervențiile prezentate în primele două cărți pe care le-am scris, dar și pe blogul meu), am constatat că mâncarea joacă întotdeauna un rol indispensabil, ajutând oamenii să se simtă mai bine. În această carte, îți voi arăta cum să folosești mâncarea ca să te vindec. Înainte de a intra în detaliile despre dietă – și distracția cu gătitul – vreau să fac o trecere în revistă a tiroiditei Hashimoto, explicând de ce dieta alimentară are un efect atât de puternic asupra acestei afecțiuni medicale.

CE ESTE ACEASTĂ GLANDĂ TIROIDĂ DESPRE CARE SE VORBEȘTE?

După toate probabilitățile, dacă ai ales această carte, știi deja ce este tiroida. Ca să mă asigur totuși că pornim cum trebuie, trebuie să știi

că glanda tiroidă este un organ intern în formă de fluture, localizat în gât, imediat sub mărul lui Adam. Glanda tiroidă produce hormonii tiroidieni, care influențează mai multe funcții vitale din organism, inclusiv stimularea metabolizării alimentelor pe care le consumăm, extragerea vitaminelor și producerea de energie din mâncare. Hormonii tiroidieni sunt de asemenea indispensabili pentru producerea altor hormoni, precum și pentru creșterea și dezvoltarea sistemului nostru nervos. Tiroidita a fost numită „termostatul” organismului pentru că întreține temperatura corpului nostru. Indirect, funcția tiroidiană influențează orice reacție din corpul uman, întrucât temperatura trebuie să fie cea potrivită pentru ca aceste reacții să aibă loc în mod corespunzător.

SĂ ÎNȚELEM MALADIA HASHIMOTO

Tiroidita Hashimoto este o afecțiune autoimună, ceea ce înseamnă că este o boală caracterizată prin faptul că sistemul imunitar atacă celulele propriului organism. În tiroidita Hashimoto, celulele atacate sunt localizate în glanda tiroidă; în cazul altor boli autoimune, ele se află în alte părți ale corpului. Atunci când sistemul imunitar atacă tiroidita ca și când ar ataca o bacterie, un virus, un agent patogen sau vreun alt invadator dăunător, se produc leziuni din cauza cărora, cel mai probabil, glanda tiroidă va avea o capacitate redusă de a secreta suficienți hormoni tiroidieni pentru întregul organism. Această stare se numește *hipotiroidism* sau *insuficiență tiroidiană*.

Maladia Hashimoto este cauza celor mai multe cazuri de hipotiroidism din țările dezvoltate, inclusiv Statele Unite, Canada, țări din Europa, dar și din cele în care se adaugă iod în sarea de masă (în țările în curs de dezvoltare în care nu se folosește sarea iodată, carența de iod este cauza

primară a hipotiroidismului). Totuși, foarte puțini dintre pacienții diagnosticați cu hipotiroidism vor fi vreodată trimiși la analize pentru Hashimoto și nici măcar nu vor fi informați că s-ar putea să aibă o boală autoimună. De obicei, li se recomandă să ia medicație sintetică pentru a-și corecta insuficiența tiroidiană – o măsură care, deși necesară și utilă, nu abordează și nici nu corectează procesul esențial de distrugere a glandei tiroide. Această nefericită omisiune poate să permită ca atacul sistemului imunitar asupra tiroidei să continue.

În multe cazuri, această omisiune este produsul modelului medical convențional, care îi instruește pe doctori să trateze majoritatea tulburărilor tiroidei, indiferent de cauză, cu hormoni tiroidieni sintetici. Odată acest tratament început, pacientul e nevoit să facă periodic analize de verificare a nivelului de hormoni tiroidieni din organism, cu ajustările de rigoare ale dozei de medicație, precum și controlul preliminar de depistare a unor eventuale afecțiuni autoimune suplimentare.

Una dintre problemele acestui plan de tratament este că refacerea farmacologică a concentrației normale de TSH (hormonul de stimulare tiroidiană) nu are întotdeauna ca rezultat rezolvarea simptomelor. Cu alte cuvinte, îmbunătățirea apărută pe hârtie nu implică neapărat și o ameliorare a stării pacientului. Am avut clienți care mi-au mărturisit că aceasta este „partea cea mai rea a bolii lor”, pentru că medicul va sfârși prin a insista că simptomele nu sunt decât în capul lor, din moment ce analizele de sânge arată rezultate normale. În cadrul acestui scenariu, nimeni nu câștigă. Pacientul nu face decât să devină și mai frustrat, iar medicul, chiar și unul bine-intenționat, îi pare pacientului din ce în ce mai indiferent la problema lui. Și, în continuare, șansele unei discuții despre tiroidita Hashimoto sunt minime.

Nutriția – noțiuni fundamentale

O mulțime de oameni îmi pun această întrebare: „Care este dieta potrivită ca să mă vindec de Hashimoto?” Întrebarea este una foarte complicată, fiindcă nutriția este singura știință în care mai multe răspunsuri pot fi atât corecte, cât și greșite. Cu alte cuvinte, există mai multe feluri în care se poate face un lucru, iar medicamentul cuiva poate fi otrava altcuiva. Toți suntem diferiți între noi și chiar dacă avem aceeași boală, fiecare poate avea nevoie de alte intervenții ca să se vindece.

Poate că ai văzut deja povești de succes și poate chiar ai auzit de ceea ce mie îmi place să numesc „dogma dietei”, de la diverse personalități din mass-media sau din mediul online, atunci când se vorbește despre cel mai bun tip de dietă pe care *toată lumea* ar trebui să-l urmeze. Unii pretind să fi „vindecați” orice cu dieta *lor*; alții pretind fix același lucru, dar cu o dietă complet diferită, dacă nu chiar contradictorie.

Îmi place foarte mult să văd povești de succes ale unor oameni care și-au redobândit sănătatea și încearcă să-i inspire și pe alții, dar este important de ținut minte că nu tot ce a funcționat în cazul unei persoane va funcționa și în cazul alteia. Ceva ce aduce rezultate pozitive

pentru majoritatea oamenilor s-ar putea să nu aibă niciun efect pentru tine ca individ.

Ca profesionistă în domeniul îngrijirii sănătății și ca om de știință, eu mă consider o agnostică a dietelor și încerc să nu mă atașez de prea multe dogme, indiferent dacă se referă la diete, la plante medicinale, la medicamente sau la alte modalități de tratament. Scopul meu este pur și simplu acela de a găsi soluțiile cele mai eficiente și de a le arăta clienților și cititorilor mei ce funcționează!

În ce mă privește, eu personal nu am nicio preferință pentru vreo dietă anume. De fapt, dacă ar fi să-mi concep propria dietă *ideală*, aceasta ar consta în mare parte din cocktailuri mojito și margarita, cornuri din foitaj, prăjitură tiramisu și țigări mentolate (dieta mea pe perioada vacanței de primăvară când eram la colegiu!). Chiar dacă s-ar putea să vedeți unele elemente ale dietei mele preferate în rețetele din Cartea de Bucate, cum ar fi rețeta mea modificată de mojito, am preferat să-mi bazez recomandările pentru tiroidita Hashimoto pe datele clinice ale celor mai eficiente diete pentru cei mai mulți bolnavi de Hashimoto, mai degrabă decât să-mi promovez propriile păreri despre diete, să ader la vreo dogmă dietetică sau să mă

pliez după cea mai recentă modă în materie de alimentație.

În acest capitol voi prezenta câte ceva din această știință – aceluia care aveți (la fel ca mine!) pasiune pentru știință și sănătate – împreună cu câteva concepte fundamentale referitoare la dietă, printre care modul în care optimizăm macronutrienții și micronutrienții în maladia Hashimoto și care alimente vindecătoare vor fi de o importanță vitală pentru procesul de recuperare.

PRIMELE MELE EXPERIMENTE CU NUTRIȚIA

În 2011 mi-am dat seama că propria-mi sănătate s-a îmbunătățit în mod semnificativ prin utilizarea nutriției și am avut așa, ca o bănuială, că nu eram singura persoană care putea înregistra ameliorări ale simptomelor din Hashimoto prin intermediul dietei, deși nu eram chiar pe deplin convinsă că o dietă anume ar fi soluția pentru absolut fiecare persoană afectată de Hashimoto. Dar când am început să lucrez cu asemenea pacienți, am remarcat că majoritatea începeau să se simtă mai bine cu o abordare dietetică foarte similară celei care mă ajutase pe mine.

Cum spuneam, nevrând să mă pripesc, în 2015, înainte de a face recomandări „oficiale”, am decis să efectuez un studiu printre clienții mei cu Hashimoto. Voiam să știu câți dintre ei s-au simțit mai bine și cu care protocol dietetic; câți s-au simțit mai rău; și câți au putut să-și reducă valoarea anticorpilor tiroidieni cu ajutorul unui protocol de dietă. Cu toate că eu cred neabătut în experiența pacientului și întotdeauna îi voi recomanda să ai încredere în organismul tău că te va îndruma spre ce funcționează cel mai bine în cazul tău, am decis să includ și reducerea anticorpilor ca măsură obiectivă.

Măsurile obiective de genul reducerii valorii anticorpilor tiroidieni reprezintă genul de dovezi pe care cercetătorii și doctorii preferă să le verifice pentru a stabili gravitatea unei boli și dacă ameliorările observate de pacienți sunt măsurabile și „reale”. În general vorbind, cu cât numărul de anticorpi tiroidieni este mai mare, cu atât mai agresiv este atacul împotriva glandei tiroide, deci observarea unei reduceri a acestor anticorpi este un potențial indiciu al faptului că boala devine mai puțin agresivă.

Peste două mii de oameni au răspuns chestionarului meu și rezultatele au fost uluitoare: peste 70% din respondenți au raportat ameliorări în urma a șase modificări nutriționale. (Există mai multe detalii despre rezultatele specifice în tabelul însoțitor.) Marea câștigătoare, pentru majoritatea pacienților cu Hashimoto, a fost dieta fără gluten! Nu mai puțin de 88% din pacienți s-au simțit mai bine renunțând la gluten și până la 33% au constatat o reducere a anticorpilor tiroidieni după eliminarea glutenului.

Mai departe, 81% din subiecți au declarat că s-au simțit mai bine urmând o dietă fără cereale și o dietă Paleo. În plus, 79% s-au simțit mai bine eliminând lactatele, iar alți 63% s-au simțit mai bine eliminând soia. Respectarea unei diete echilibrate din punctul de vedere al glicemiei a ajutat 76% să se simtă mai bine. Mai puțin de 5% din subiecți au declarat că s-au simțit mai rău în urma acestor regimuri alimentare specifice. În plus, peste 25% au raportat o reducere a anticorpilor tiroidieni, cu o dietă bazată pe analizele de sensibilitate alimentară, dieta Paleo pentru autoimunitate, dieta Paleo fără gluten, soia și cereale, precum și dieta cu aport redus de FODMAP (oligozaharide, dizaharide, monozaharide și poliolii fermentabili).

Deși am efectuat acest sondaj pe un grup probabil nereprezentativ (majoritatea respondenților

STUDIUL DIN 2015 PE 2 232 DE PERSOANE CU HASHIMOTO

TIPUL DE DIETĂ	S-AU SIMȚIT MAI BINE	S-AU SIMȚIT MAI RĂU	REDUCEREA ANTICORPILOR TIROIDIENI
Bazată pe rezultatele analizelor de sensibilitate alimentară	67%	4,2%	43%
Dieta Paleo pentru autoimunitate	75%	4%	38%
Fără soia	63%	1,2%	34%
Fără gluten	88%	0,73%	33%
Fără cereale	81%	0,74%	28%
Dieta Paleo	81%	3,2%	27%
Dieta cu aport redus de FODMAP	39%	0%	27%
Dieta vegană	30%	28%	23%
Indice glicemic redus	76%	2,3%	22%
Fără lactate	79%	1,5%	20%
Fără ouă	47%	3%	19%
Fără solanacee	48%	2%	14%
Evitarea cărnii roșii	40%	14%	8%

au fost cititorii mei educați), am fost încântată să văd că, în 2016, a apărut un nou studiu de cercetare care avea concluzii foarte asemănătoare – iar rezultatele au fost observate în nu mai mult de trei săptămâni!

TOT MAI MULTE DOVEZI ȘTIINȚIFICE

În studiul despre care vorbeam mai sus, cel din 2016, au fost cuprinși 180 de subiecți cu Hashimoto, repartizați aleatoriu în două grupuri, unul cu dieta care făcea obiectul studiului și celălalt cu o dietă standard, săracă în calorii. În final, 108 pacienți au urmat dieta studiului și 72 au constituit grupul de control. Cei din grupul de control au urmat o dietă cu aport scăzut de calorii, fără restricții sau indicații privind alimentele

consumate. Atât la grupul de studiu, cât și la cel de control s-au măsurat valorile anticorpilor tiroidieni (anti-TPO, anti-TG și anti-microzomiali), valorile TSH, FT3 și FT4, precum și greutatea corporală, masa corporală și compoziția acesteia, înainte de începerea studiului și trei săptămâni mai târziu, la sfârșitul studiului.

După doar 21 de zile, toți pacienții din grupul de studiu au înregistrat o scădere semnificativă a nivelului de anticorpi tiroidieni, despre care se știe că indică agresivitatea atacului împotriva glandei tiroide. Asta însemna că starea lor se îmbunătățea! Anticorpii au scăzut după cum urmează:

- Anticorpii anti-TG au scăzut cu 40% (–40%, $P < -0,013$).
- Anticorpii anti-TPO au scăzut cu 44% (–44%, $P < 0,029$).

Plan de alimentație pentru săptămâna 1 introdactivă

DENUMIREA REȚETEI	TIPUL DE ALIMENTAȚIE	FELUL DE MÂNCARE	PROTEI- NĂ (G)	GRĂSI- ME (G)	CARBO- HIDRAȚI (G)	MASA DIN ZI
ZIUA 1						
Smoothie original Cauza Profundă	AI	Principal	12,79	26,38	15,98	Mic dejun
Burgeri de pui cu chipsuri de kale	AI	Principal	22,65	13,21	5,93	Prânz
Vită cu orez prăjit	Intro	Principal	19,46	28,08	18,62	Cină
Guacamole cu limetă și coriandru	AI	Garnitură	1,66	10,38	7,81	Gustare
Pastramă de vită	AI	Garnitură	20,86	12,64	3,78	Gustare
Total substanțe nutritive			77,42	90,69	52,12	
ZIUA 2						
Smoothie original Cauza Profundă	AI	Principal	12,79	26,38	15,98	Mic dejun
Salată tocată BLT	Paleo	Principal	7,65	29,35	5,82	Prânz
Kotlety (șnițele poloneze de pui)	Paleo	Principal	32,83	40,93	10,43	Cină
Salată grecească de la Katy	Paleo	Principal	3,05	12,55	14,5	Cină
Jeleuri de vișine cu fructe de pădure	AI	Gustare	5,52	0,71	1,84	Gustare
Total substanțe nutritive			61,84	109,92	48,57	
ZIUA 3						
Smoothie original Cauza Profundă	AI	Principal	12,79	26,38	15,98	Mic dejun
Tocăniță albă de pui	AI	Principal	27,02	53,93	24,31	Prânz
Bibimbap (amestec coreean cu legume la bol)	Intro	Principal	17,01	11,95	25,84	Cină
„Granola” dulce-sărată	Paleo	Gustare	5,22	13,04	22,03	Gustare
Iaurt de cocos	AI	Gustare	3,23	23,26	8,65	Gustare
Total substanțe nutritive			65,27	128,56	96,81	

DENUMIREA REȚETEI	TIPUL DE ALIMENTAȚIE	FELUL DE MÂNCARE	PROTEINĂ (G)	GRĂSIMI (G)	CARBONHIIDRAȚI (G)	MASA DIN ZI
ZIUA 4						
Smoothie original Cauza Profundă	AI	Principal	12,79	26,38	15,98	Mic dejun
Pachețele de primăvară cu pui și sos de migdale	Intro	Principal	6,45	14,44	24,9	Prânz
Spaghete vegetale cu chifteluțe	Paleo	Principal	24,64	30,29	9,34	Cină
Smoothie Hashi-Mojito	AI	Gustare	28,54	1,16	17,21	Gustare
Total substanțe nutritive			72,42	72,27	67,43	
ZIUA 5						
Smoothie original Cauza Profundă	AI	Principal	12,79	26,38	15,98	Mic dejun
Cărnițele Soțiorului	Paleo	Principal	49,73	35,13	2,16	Prânz
Biscuiți	AI	Garnitură	1,34	11,3	28,15	Cină
Iahnie Chilly Willy	Intro	Principal	19,43	6,29	30,36	Cină
„Granola” dulce-sărată	Paleo	Gustare	5,22	13,04	22,03	Gustare
Iaurt de cocos	AI	Gustare	3,23	23,26	8,65	Gustare
Total substanțe nutritive			91,74	115,4	107,33	
ZIUA 6						
Quiche cu pui și broccoli	Paleo	Principal	21,64	11,97	7,65	Mic dejun
Caviarul cowboy-ului	Intro	Garnitură	5,63	4,93	16,19	Prânz
Frigărui tropicale de pui	AI	Principal	16,56	5,48	22,15	Prânz
Chec de carne Paleo	Paleo	Principal	20,02	24,26	3,75	Cină
Piure de morcov cu păstârnac	AI	Garnitură	1,64	7,22	19,29	Cină
Budincă de avocado și ciocolată	Paleo	Gustare	7,88	23,66	6,05	Gustare
Total substanțe nutritive			73,37	77,52	75,08	
ZIUA 7						
Burgeri de pui cu chipsuri de kale	AI	Principal	22,65	13,21	5,93	Mic dejun
Chec de carne Paleo (MR)*	Paleo	Principal	20,02	24,26	3,75	Prânz
Piure de morcov cu păstârnac (MR)*	AI	Garnitură	1,64	7,22	19,29	Prânz
Gnocchi cu mazăre și pancetta	Intro	Principal	8,61	13,87	47,17	Cină
Suc verde	AI	Gustare	7,72	11,77	38,82	Gustare
Total substanțe nutritive			60,64	70,33	114,96	

* MR = mâncare rămasă.