

THE
CrossFit JOURNAL

PIANO DI PASTI





Publicato originariamente a maggio 2004.

Il nostro consiglio di “mangiare carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, poco amido e niente zucchero” è valido per prevenire malattie legate alla dieta, ma è necessaria una prescrizione più precisa per ottimizzare le prestazioni fisiche.

Una dieta ben bilanciata aumenta l'energia, il benessere e la lucidità mentale, riducendo il grasso e aumentando la massa muscolare. Una dieta adeguata può migliorare tutti gli indicatori di salute importanti.

La dieta è cruciale per ottimizzare la funzione umana, e la nostra esperienza clinica ci fa credere che la dieta Zona di Barry Sears si avvicini molto alla nutrizione ottimale.

I migliori atleti di CrossFit seguono la dieta Zona. Quando i nostri atleti di secondo livello seguono rigorosamente i parametri della Zona, di solito diventano rapidamente i migliori. Sembra che la dieta Zona acceleri e amplifichi gli effetti del regime CrossFit.

Purtroppo, il beneficio completo della dieta Zona è principalmente limitato a coloro che, almeno all'inizio, pesano e misurano i loro cibi.

Per un decennio, abbiamo sperimentato con strategie di dimensioni e porzioni che evitano bilance e misurini, solo per concludere che le variazioni naturali nell'apporto calorico e nella composizione dei macronutrienti senza misurazione sono maggiori della risoluzione necessaria per passare da una buona a un'eccellente prestazione. La vita sarebbe molto più semplice per noi se non fosse così!

I piani alimentari e la tabella dei blocchi (nelle pagine successive) sono stati il nostro approccio più rapido per ottenere il miglior rendimento e salute ottimale degli atleti.

Anche escludendo qualsiasi contenuto teorico o tecnico, questa porta a una buona nutrizione richiede ancora un po' di aritmetica di base e pesare e misurare le porzioni durante le prime settimane.

Troppi atleti, dopo aver presumibilmente letto il libro di Sears “Enter the Zone”, continuano a chiedere: “Cosa dovrei cenare?” Ricevono piani alimentari e tabelle dei blocchi. Possiamo rendere la Zona più complicata o più semplice, ma non più efficace. Incoraggiamo tutti a pesare e misurare le porzioni per un paio di settimane perché ne vale davvero la pena, non perché sia divertente. Se scegli di “indovinare” le porzioni, avrai il risultato dei migliori atleti di CrossFit solo se e quando sarai fortunato.

In un paio di settimane pesando e misurando, avrai sviluppato una sorprendente abilità nel stimare la massa di

porzioni comuni di cibo, ma, più importante, avrai formato una percezione visiva acuta delle tue necessità nutrizionali. Questa è una consapevolezza profonda.

Nel sistema della Zona, tutta l'umanità calcola pasti da 2, 3, 4 o 5 blocchi a colazione, pranzo e cena, con spuntini da 1 o 2 blocchi tra pranzo e cena e di nuovo tra cena e ora di dormire. Abbiamo semplificato il processo per determinare quale dimensione di pasto e spuntino si adatta meglio alle tue esigenze. Presumiamo che tu sia un atleta di CrossFit; cioè, attivo.

Essere un “4-blocchi”, per esempio, significa che mangi tre pasti al giorno, dove ogni pasto è composto da 4 blocchi di proteine, 4 blocchi di carboidrati e 4 blocchi di grassi. Se sei un ragazzo di taglia media “piccolo” o “grande” determinerà se avrai bisogno di spuntini da 1 o 2 blocchi due volte al giorno.

I piani alimentari che forniamo sono esempi di pasti da 2, 3, 4 o 5 blocchi, e la tabella dei blocchi fornisce quantità di alimenti comuni equivalenti a 1 blocco di proteine, carboidrati o grassi.

Una volta che determini che hai bisogno, diciamo, di pasti da 4 blocchi, è semplice usare la tabella dei blocchi e selezionare quattro volte qualcosa dalla lista delle proteine, quattro volte qualcosa dalla lista dei carboidrati e quattro volte qualcosa dalla lista dei grassi in ogni pasto.

Gli spuntini da un blocco vengono scelti dalla tabella dei blocchi come un singolo spuntino di proteine, carboidrati e grassi, mentre gli spuntini da 2 blocchi sono composti, naturalmente, dal doppio di qualcosa della lista dei carboidrati combinato con il doppio di qualcosa della lista delle proteine e il doppio di qualcosa dei grassi.

Ogni pasto, ogni spuntino, deve contenere blocchi equivalenti di proteine, carboidrati e grassi.

Se la fonte di proteine è specificamente etichettata come “senza grassi”, allora raddoppia i blocchi di grassi usuali per quel pasto. Leggi “Enter the Zone” per scoprire il perché.

Per coloro che mangiano secondo i parametri della Zona, il grasso corporeo si riduce rapidamente. Quando i nostri uomini scendono sotto il 10% di grasso corporeo e iniziano ad avvicinarsi al 5%, aumentiamo l'assunzione di grassi. La maggior parte dei nostri migliori atleti termina con X blocchi di proteine, X blocchi di carboidrati e 4X o 5X blocchi di grassi. Impara a modulare l'assunzione di grassi per raggiungere un livello di magrezza che ottimizza le prestazioni.

La dieta Zona non vieta né richiede alcun alimento in particolare. Può ospitare paleo o vegano, biologico o kosher, fast food o alta cucina, offrendo i benefici di una nutrizione ad alte prestazioni.



Cos'è un blocco?

Un blocco è un'unità di misura usata per facilitare la preparazione di pasti equilibrati.

- 7 g di proteine = 1 blocco di proteine
- 9 g di carboidrati = 1 blocco di carboidrati
- 1,5 g di grassi = 1 blocco di grassi

(Si presume che ci siano circa 1,5 g di grassi in ogni blocco di proteine, quindi la quantità totale di grassi necessaria per un pasto di 1 blocco è di 3 g.)

Quando un pasto è composto da blocchi uguali di proteine, carboidrati e grassi, il 40% delle calorie proviene dai carboidrati, il 30% dalle proteine e il 30% dai grassi.

Le pagine seguenti contengono alimenti comuni suddivisi per categoria di macronutrienti (proteine, carboidrati o grassi), insieme a una conversione delle misure in blocchi.

Questa tabella dei blocchi è uno strumento pratico per preparare pasti equilibrati. Basta scegliere 1 elemento dalla lista delle proteine, 1 dalla lista dei carboidrati e 1 dalla lista dei grassi per comporre un pasto di 1 blocco. Oppure scegli 2 elementi da ciascuna colonna per un pasto di 2 blocchi, e così via.

Ecco un esempio di pasto di 4 blocchi:

- 4 oz. di petto di pollo
- 1 carciofo
- 1 tazza di verdure al vapore con 24 arachidi tritate
- 1 mela a fette

Questo pasto contiene 28 g di proteine, 36 g di carboidrati e 12 g di grassi. Tuttavia, è più semplice considerarlo come un pasto di 4 blocchi.

Prescrizione di blocchi basata su sesso e tipo di corpo

Colazione	Pranzo	Spuntino	Cena	Spuntino	Blocchi Totali	Tipo di Corpo
2	2	2	2	2	10	Donna piccola
3	3	1	3	1	11	Donna media
3	3	2	3	2	13	Donna grande
4	4	1	4	1	14	Donna atletica e muscolosa
4	4	2	4	2	16	Uomo piccolo
5	5	1	5	1	17	Uomo medio
5	5	2	5	2	19	Uomo grande
4	4	4	4	4	20	Uomo extra grande
5	5	3	5	3	21	Persona con difficoltà a guadagnare peso
5	5	4	5	4	23	Persona con difficoltà a guadagnare peso grande
5	5	5	5	5	25	Uomo atletico e muscoloso

Giorno di esempio | Requisiti di blocco per un uomo piccolo (16 blocchi)

	Colazione	Pranzo	Spuntino	Cena	Spuntino
Proteina	4	4	2	4	2
Carboidrato	4	4	2	4	2
Grassi	4	4	2	4	2

Tabella dei Blocchi per Proteine, Grassi e Carboidrati Favoriti

Proteine (Cotte)			
carne di manzo	1 oz.	prosciutto	1 oz.
calamaro	1½ oz.	agnello	1 oz.
pancetta canadese	1 oz.	aragosta	1½ oz.
tonno in scatola	1 oz.	maiale	1 oz.
pesce gatto	1½ oz.	polvere proteica	1 oz.
formaggio	1 oz.	ricotta	2 oz.
petto di pollo	1 oz.	salmone	1½ oz.
vongole	1½ oz.	sardine	1 oz.
carne in scatola	1 oz.	capesante	1½ oz.
ricotta	¼ tazza	seitan	1 oz.
carne di granchio	1½ oz.	gamberi	1½ oz.
salumi	1½ oz.	tofu morbido	3 oz.
anatra	1½ oz.	formaggio di soia	1 oz.
sostituto delle uova	¼ oz.	hamburger di soia	½ hamburger
albumi	2 grandi	salsiccia di soia	2 pezzi
formaggio feta	1½ oz.	spirulina (secca)	½ oz.
tofu compatto	2 oz.	pesce spada	1½ oz.
platessa	1½ oz.	filetto di tonno	1½ oz.
carne macinata di manzo	1½ oz.	petto di tacchino	1 oz.
agnello macinato	1½ oz.	vitello	1 oz.
maiale macinato	1½ oz.	uovo intero	1 grande
tacchino macinato	1½ oz.		

Carboidrati Favoriti (Crudi)			
germogli di erba medica	7½ tazze	lattuga romana	6 tazze
mela	½	lime	1
purè di mele	3/8 tazza	funghi	3 tazze
albicocche	3 piccoli	nettarina	½
germogli di fagiolo	3 tazze	cipolla	2/3 tazza
more	½ tazza	arancia	½
mirtilli	½ tazza	pesca	1
broccoli	2 tazze	pera	½
cavolo	2¼ tazze	peperoni	1¼ tazza
melone cantalupo	¼	ananas	½ tazza
carota	1 grande	prugna	1
cavolfiore	2 tazze	ravanelli	2 tazze
sedano	2 tazze	lamponi	2/3 tazza
ciliegie	7	salsa	½ tazza
cetriolo	1 (23 cm)	taccole	¾ tazza
macedonia di frutta	1/3 tazza	spinaci	4 tazze
pompelmo	½	fragole	1 tazza
uva	½ tazza	mandarino	1
melone	½	pomodoro	1 tazza
kiwi	1	anguria	½ tazza
limone	1	zucchina	3 tazze
lattuga iceberg	1 testa		

Carboidrati Favoriti (Cotti)			
carciofo	1 piccolo	cavolo riccio	1¼ tazza
asparagi	12 asparagi	fagioli rossi	¼ tazza
foglie di barbabietola	1¼ tazza	porri	1 tazza
fagioli neri	¼ tazza	lenticchie	¼ tazza
bok choy	3 tazze	avena	⅓ tazza
broccoli	1¼ tazza	gombo	¾ tazza
cavolini di Bruxelles	¾ tazza	cipolla	½ tazza
cavolo	1½ tazza	crauti	1 tazza
cavolfiore	1¼ tazza	zucca spaghetti	1 tazza
ceci	¼ tazza	spinaci	1⅓ tazza
cavolo nero	1¼ tazza	bietola	1¼ tazza
cetriolini sott'aceto	3 (7,6 cm)	salsa di pomodoro	½ tazza
melanzana	1½ tazza	pomodori	¾ tazza
fave	⅓ tazza	zucca gialla	1¼ tazza
fagiolini	1 tazza	zucchine	1⅓ tazza

Articoli Combinati*			
latte	1 tazza	tempeh	1½ oz.
latte di soia	1 tazza	yogurt (naturale)	½ tazza
soia	¼ tazza		

Grassi			
mandorle	~3	olio d'oliva	⅓ cucchiaino
avocado	1 cucchiaino	olive	~ 5
pezzi di pancetta		2½ cucchiaini di burro di arachidi	½ cucchiaino
burro	⅓ cucchiaino	olio di arachidi	⅓ cucchiaino
olio di canola	⅓ cucchiaino	arachidi	~ 6
anacardi	~3	condimento per insalata	½ cucchiaino
olio di cocco	⅓ cucchiaino	olio di sesamo	⅓ cucchiaino
formaggio cremoso	1 cucchiaino	panna acida	1 cucchiaino
panna leggera	½ cucchiaino	semi di girasole	¼ cucchiaino
guacamole	½ cucchiaino	tahini	⅓ cucchiaino
metà e metà	1 cucchiaino	salsa tartara	½ cucchiaino
strutto	⅓ cucchiaino	grasso vegetale	⅓ cucchiaino
noci di macadamia	~1	olio vegetale	⅓ cucchiaino
maionese leggera	1 cucchiaino	noci (tritate)	1 cucchiaino
maionese	⅓ cucchiaino		

***Nota: gli articoli combinati contengono 1 blocco di proteine e 1 blocco di carboidrati**

Tabella dei Blocchi per Carboidrati Non Favorevoli*

Verdure			
zucca ghianda	3/8 tazza	piselli	1/3 tazza
fagioli al forno	1/8 tazza	fagioli borlotti	¼ tazza
barbabietole	½ tazza	patata al forno	1/3 tazza
piselli dall'occhio nero	¼ tazza	patata bollita	1/3 tazza
zucca	1/3 tazza	purè di patate	1/5 tazza
carote cotte	½ tazza	fagioli fritti	¼ tazza
mais	¼ tazza	patata dolce al forno	1/3 (5 in.)
patatine	5	purè di patate dolci	1/5 tazza
zucca hubbard	2/3 tazza		
fave	¼ tazza	rapa	¾ tazza
pastinache	1/3 (9 in.)		

Frutta			
banana	1/3 (9 in.)	kumquat	3
mirtilli	¼ tazza	mango	1/3 tazza
salsa di mirtilli	4 cucchiaini	papaya	2/3 tazza
datteri	1	prugne secche	2
fichi	¾	uvetta	1 cucchiaino
guava	½ tazza		

Succo di Frutta			
succo di mela	1/3 tazza	succo di limone	1/3 tazza
succo di mirtillo	¼ tazza	succo d'arancia	3/8 tazza
punch di frutta	¼ tazza	succo d'ananas	¼ tazza
succo d'uva succo di pompelmo	¼ tazza	succo di pomodoro	¾ tazza
	3/8 tazza		

Cereali e Pane			
bagel	¼	toast melba	½ oz.
orzo	1 cucchiaino	muffin	¼
biscotto	¼	tagliatelle	¼ tazza
pane	½ fetta	pancake	½ (4 in.)
pangrattato	½ oz.	pasta cotta	¼ tazza
grissino	1	pasta ad alto contenuto proteico	1/3 tazza
grano saraceno	½ oz.	pane pita	¼
bulgur	½ oz.	popcorn	2 tazze
cereali	½ oz.	riso	3 cucchiaini
pane di mais	1 pollice quadrato	torta di riso	1
amido di mais	4 cucchiaini	panino (cena)	½
croissant	¼	panino (hamburger, hot dog)	¼
crostini	½ oz.	conchiglia per taco	1
ciambella	¼	tortilla (mais)	1 (6 in.)
muffin inglese	¼	tortilla (farina)	½ (6 in.)
farina	1½ cucchiaino	noodles udon	3 cucchiaini
granola	½ oz.	waffle	½
semola	1/3 tazza		
fiocchi d'avena istantanei	1/3 tazza		

Condimenti			
salsa barbecue	2 cucchiaini	sciroppo d'acero	2 cucchiaini
zucchero di canna	1½ cucchiaino	melassa	2 cucchiaini
ketchup	2 cucchiaini	ceciolino (dolce)	6 fette
salsa cocktail	2 cucchiaini	salsa di prugne	1½ cucchiaino
zucchero a velo	1 cucchiaino	relish (dolce)	4 cucchiaini
zucchero granulato	2 cucchiaini	salsa di carne	2 cucchiaini
miele	½ cucchiaino	salsa teriyaki	1½ cucchiaino
marmellata	2 cucchiaini		

Alcol			
birra	8 oz.	vino	4 oz.
liquore	1 oz.		

Aperitivi			
barretta di cioccolato	½ oz.	patatine	½ tazza
chips di mais	½ oz.	pretzel	½ oz.
biscotti graham	1½	cracker	4
gelato	1/4 tazza	nachos	½ oz.

*Nota: Quando si preparano pasti con carboidrati 'non favorevoli', è fondamentale prestare attenzione alla quantità.

Esempi di Pasti e Snack a Zona | Menù da 2 Blocchi

Colazione

Quesadilla per colazione

1 tortilla di mais
¼ tazza di fagioli neri
1 uovo (strapazzato o fritto)
1 oz. di formaggio
2 cucchiaini di avocado

Panino per colazione

½ pane pita
1 uovo (strapazzato o fritto)
1 oz. di formaggio
Servito con 2 noci di macadamia

Bistecca con uova

1 oz. di bistecca, grigliata
1 uovo fritto
1 fetta di pane tostato con
2/3 cucchiaino di burro

Macedonia di frutta

½ tazza di fiocchi di latte
Mescolato con
¼ melone, a cubetti
½ tazza di fragole
¼ tazza di uva
Cosparso con 6 mandorle tritate

Frullato

Mescolare insieme:
1 tazza di latte
1 cucchiaino di proteine in polvere, 1 tazza di fragole congelate, 6 anacardi

Avena

1/3 tazza di avena cotta (un po' acquosa)
½ tazza di uva
¼ tazza di ricotta
2 cucchiaini di noci, tritate
1 cda. di proteina in polvere
Condire con estratto di vaniglia e cannella

Colazione Facile

½ melone, a cubetti,
½ tazza di ricotta, 6 mandorle

Cena

Pesce fresco

3 oz. di pesce fresco, grigliato
1 1/3 tazza di zucchine (cotte), con erbe
Servito con una grande insalata con 1 cucchiaino di condimento a piacere

Spezzatino di carne

Soffriggere:
2/3 cucchiaino di olio d'oliva
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata, 5/8 peperone verde (crudo), tritato
~4 oz. di carne di manzo (cruda), a cubetti
Aggiungere:
1 ½ tazza di funghi (crudi), tritati
¼ tazza di salsa di pomodoro
Condito con aglio, salsa Worcestershire, sale e pepe

Chili (Per 3 persone)

Soffriggere:
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
5/8 tazza di peperone verde (crudo), tritato, con aglio, cumino, peperoncino in polvere e peperoncini rossi tritati
Aggiungere:
9 oz. di carne macinata, rosolata
1 tazza di salsa di pomodoro
½ tazza di fagioli neri
¼ tazza di fagioli rossi
30 olive, tritate
Aggiungere coriandolo fresco a piacere

Tacchino con verdure

2 oz. di petto di tacchino, arrosto
1 ¼ tazza di cavolo riccio, tritato e al vapore
Saltare aglio e peperoncini rossi tritati in 2/3 cucchiaino di olio d'oliva, aggiungere il cavolo riccio al vapore e mescolare.
Accompagnare con 1 pesca, a fette

Cena Facile di Pollo

2 oz. di petto di pollo, al forno
1 arancia
2 noci di macadamia

Pranzo

Panino al tonno

2 oz. di tonno in scatola
2 cucchiaini di maionese leggera
1 fetta di pane

Tacos

1 tortilla di mais
3 oz. di carne macinata condita
½ tazza di pomodori a cubetti
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
Lattuga (come guarnizione), tritata
10 olive, tritate
Servito con Tabasco a piacere

Panino di salumeria

1 fetta di pane
3 oz. di affettati
2 cucchiaini di avocado

Quesadilla

1 tortilla di mais, 2 oz. di formaggio
2 cucchiaini di guacamole
Jalapeños e salsa come guarnizione
Servito con ½ arancia

Insalata di pollo alla griglia

2 oz. di pollo, grigliato
2 tazze di lattuga
¼ tazza di pomodoro, tritato
¼ cetriolo, tritato
¼ tazza di peperone verde (crudo), tritato
¼ tazza di fagioli neri
2 cucchiaini di avocado

Pranzo facile

3 oz. di carne di affettato
1 mela
2 noci di macadamia



Colazione

Quesadilla per colazione

1 tortilla di mais
 ¼ tazza di fagioli neri
 1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
 5/8 tazza di peperone verde (crudo, tritato),
 2 uova (strapazzate o fritte)
 1 oz. di formaggio
 3 cucchiaini di avocado

Panino per colazione

½ pane pita
 1 uovo (strapazzato o fritto)
 1 oz. di formaggio
 1 oz. di prosciutto a fette
 Accompagnare con ½ mela e 3 noci di macadamia

Bistecca con uova

2 oz. di bistecca, grigliata
 1 uovo fritto 1 fetta di toast con
 1 cucchiaino di burro
 ¼ melone, a cubetti

Macedonia di frutta

¾ tazza di formaggio fresco
 1/4 melone cantalupo, a cubetti
 1 tazza di fragole
 ½ tazza di uva
 Cospargere con 9 mandorle tritate

Colazione Facile

¾ melone, a cubetti ¾
 tazza di fiocchi di latte
 9 mandorle

Frullato

Mescolare insieme:
 1 tazza di latte
 2 cucchiaini di proteine in polvere
 1 tazza di fragole congelate ½ tazza di mirtilli congelati
 9 anacardi

Avena

2/3 tazza di avena cotta (un po' acquosa)
 ½ tazza di uva
 ½ tazza di fiocchi di latte
 3 cucchiaini di noci, tritate 1 cucchiaino di proteine in polvere
 Condire con estratto di vaniglia e cannella

Pranzo

Panino al tonno

3 oz. di tonno in scatola
 3 cucchiaini di maionese leggera
 1 fetta di pane
 Servire con ½ mela

Tacos

2 tortillas di mais
 3 oz. di carne macinata condita
 1 oz. di formaggio grattugiato
 ½ tazza di pomodori a cubetti
 2/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
 Lattuga (per guarnire), tritata
 Accompagnare con Tabasco a piacere 15 olive, tritate

Panino di salumeria

1 fetta di pane
 3 oz. di affettati
 1 oz. di formaggio
 3 cucchiaini di avocado
 Servire con ½ mela

Quesadilla

1 tortilla di mais
 3 oz. di formaggio
 3 cucchiaini di guacamole
 Jalapeños e salsa come guarnizione
 Servire con 1 arancia

Insalata di pollo alla griglia

3 oz. di pollo, grigliato
 2 tazze di lattuga
 1/4 tazza di pomodoro, tritato
 ¼ cetriolo, tritato
 1/4 tazza di peperone verde (crudo), tritato
 1/4 tazza di fagioli neri
 1/4 tazza di fagioli rossi
 3 cucchiaini di avocado

Pranzo facile

3 oz. di affettati
 1 oz. di formaggio a fette
 1½ mele
 3 noci di macadamia



Cena

Pesce fresco

4½ oz. di pesce fresco, grigliato
 1 1/3 tazza di zucchine (cotte), con erbe
 Accompagnare con una grande insalata con 1½ cucchiaini di condimento per insalate a scelta
 1 tazza di fragole

Tacchino con verdure

3 oz. di petto di tacchino, arrosto
 2½ tazze di cavolo riccio, tritato e al vapore
 ½ tazza di salsa di pomodoro
 Condire con aglio, salsa Worcestershire, sale e pepe
 Accompagnare con 1 pesca, a fette

Spezzatino di carne

Soffriggere:
 1 cucchiaino di olio d'oliva
 1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
 5/8 peperone verde (crudo), tritato
 ~6 oz. di carne di manzo (cruda), a cubetti
 1½ tazza di zucchine (crude), tritate
 1½ tazza di funghi (crudi), tritati
 Saltare aglio e peperoncini rossi tritati in 1 cucchiaino di olio d'oliva, aggiungere il cavolo riccio al vapore e mescolare

Chili (Per 3 persone)

Soffriggere:
 2/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
 1/4 tazza di peperone verde (crudo), tritato in aglio, cumino, chili in polvere e peperoncini rossi tritati
 Aggiungere:
 13.5 oz. di carne macinata, rosolata
 1 tazza di salsa di pomodoro
 ¾ tazza di fagioli neri
 ½ tazza di fagioli rossi
 45 olive, tritate
 Aggiungere coriandolo fresco a piacere

Cena facile

3 oz. di petto di pollo, al forno 1½ arance
 3 noci di macadamia

Esempi di Pasti e Snack Zone | Menu da 4 Blocchi

Colazione

Quesadilla per colazione

1 tortilla di mais
1/2 tazza di fagioli neri
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
5/8 peperone verde (crudo),
2 uova (strapazzate o fritte)
2 oz. di formaggio
4 cucchiaini di avocado

Panino per colazione

1/2 pane pita
2 uova (strapazzate o fritte)
1 oz. di formaggio
2 1/2 oz. di prosciutto a fette
Servire con 1 mela e 4 noci di macadamia

Bistecca con uova

33 oz. di bistecca alla griglia
11 uovo fritto
1 fetta di pane con 1 1/3 cucchiaini di
1/2 melone cantalupo, a cubetti

Macedonia di frutta

1 tazza di formaggio fresco
2 melone cantalupo, a cubetti
1 tazza di fragole
3 tazza di uva
Cosparso con 12 mandorle tritate

Colazione Facile

1 melone cantalupo, a cubetti
1 tazza di formaggio fresco
2 mandorle

Frullato

Mescolare: 2 tazze di latte
2 cucchiaini di proteine in polvere
1 tazza di fragole congelate
1/2 tazza di mirtilli congelati
12 anacardi

Avena

1 tazza di avena cotta (leggermente acquosa)
1/2 tazza di uva
3/4 tazza di formaggio fresco
4 cucchiaini di noci, tritate
1 cda. di proteina in polvere
Condire con estratto di vaniglia e cannella

Cena

Pesce fresco

6 oz. di pesce fresco, grigliato
1 1/3 tazza di zucchine (cotte), con erbe
Servire con una grande insalata con 2 cucchiaini di condimento a piacere
2 tazze di fragole
Spezzatino di Manzo Saltare:

1/3 cucchiaino di olio d'oliva
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
5/8 peperone verde (crudo),
~8 oz. di carne di manzo (cruda), a cubetti
Aggiungere:
1 1/2 tazza di zucchine (crude), tritate
1 1/2 tazza di funghi (crudi), tritati
1 tazza di salsa di pomodoro
Condire con aglio, salsa Worcestershire, sale e pepe
Servire con 1 tazza di fragole

Chili (Per 3 persone)

Soffriggere:
2/3 tazza di cipolla (cruda), tritata,
1 1/4 tazza di peperone verde (crudo), tritato
con aglio, cumino, chili in polvere e peperoncini rossi tritati
Aggiungere:
18 oz. di carne macinata, dorata
2 tazze di salsa di pomodoro
3/4 tazza di fagioli neri
3/4 tazza di fagioli rossi
60 olive, tritate
Aggiungere coriandolo fresco a piacere

Tacchino con verdure

4 oz. di petto di tacchino, arrosto
2 1/2 tazze di cavolo riccio, tritato e al vapore
Saltare aglio e peperoncini rossi tritati in 1 1/3 cucchiaino di olio d'oliva, aggiungere il cavolo riccio e mescolare

Servire con 2 pesche, a fette

Cena facile

4 oz. di petto di pollo, al forno
2 arance
4 noci di macadamia

Pranzo

Panino al tonno

4oz. di tonno in scatola
4 cucchiaini di maionese leggera
1 fetta di pane
Accompagnare con 1 mela

Tacos

2 tortillas di mais
4 1/2 oz. di carne macinata condita
1 oz. di formaggio, grattugiato
tazza di pomodoro, a cubetti
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
Lattuga (come guarnizione), tritata
20 olive, tritate
Servire con Tabasco a piacere
Servire con 1/2 mela

Panino di salumeria

2 fette di pane
4 1/2 oz. di carne di salumi a fette
1 oz. di formaggio
2 cucchiaini di avocado

Quesadilla

2 tortillas di mais
4 oz. di formaggio
4 cucchiaini di guacamole
Jalapeños e salsa come guarnizione
Servire con 1 arancia

Insalata di pollo alla griglia

4 oz. di pollo alla griglia
2 tazze di lattuga
1/4 tazza di pomodoro, tritato
1/4 cetriolo, tritato
1/4 tazza di peperone verde (crudo), tritato
1/2 tazza di fagioli neri
1/4 tazza di fagioli rossi
4 cucchiaini di avocado

Pranzo facile

4 1/2 oz. di carne fredda
1 oz. di formaggio
1 mela
1 pompelmo
4 noci di macadamia



Esempi di pasti e snack della Zona | Menù da 5 blocchi

Colazione

Quesadilla per colazione

2 tortillas di mais
 ½ tazza di fagioli neri, 1/
 3 tazza di cipolla
 (cruda), tritata
 5/8 tazza di peperone
 verde (crudo), tritato
 3 uova (strapazzate o fritte)
 2 oz. di
 formaggio di avocado

Panino per colazione

½ pane pita
 2 uova (strapazzate o fritte)
 2 oz. di formaggio
 1 oz. di prosciutto, a fette
 Accompagnare con 1½ mele e
 5 noci di macadamia

Bistecca con uova

3 oz. di bistecca, alla griglia
 2 uova fritte
 1 fetta di pane con 1/3
 cucchiaini di
 ¾ di melone, a cubetti

Macedonia di frutta

1¼ tazza di ricotta
 ½ melone, a cubetti
 1 tazza di fragole
 1 tazza di uva
 Cospargere con 15
 mandorle tritate

Frullato

Mescolare insieme:
 2 tazze di latte
 3 cucchiaini di proteine in
 polvere, 2 tazze di fragole
 congelate
 ½ tazza di mirtilli congelati
 15 anacardi

Avena

1 tazza di avena cotta
 (un po' acquosa)
 1 tazza di uva
 1 tazza di ricotta
 5 cucchiaini di noci
 tritate,
 1 cucchiaino di proteine
 in polvere. Insaporire
 con estratto di vaniglia e
 cannella

Colazione facile, 1¼ melone, a cubetti, 1¼ tazza di ricotta ~ 15 mandorle

Cena

Pesce fresco

7½ oz. di pesce fresco
 alla griglia, 1 1/3 tazza di
 zucchine (cotte) con erbe
 aromatiche
 Servire con una grande
 insalata con ¼ di tazza di
 fagioli neri e 2½ cucchiaini
 di condimento a scelta
 2 tazze di fragole

Spezzatino di carne

Soffriggere:
 1 2/3 cucchiaini di olio
 d'oliva
 2/3 tazza di cipolla (cruda),
 tritata,
 1¼ tazza di peperone verde
 (crudo), tritato
 ~10 oz. di carne di manzo
 (cruda), a cubetti
 1½ tazza di zucchine
 (crude), tritate
 1½ tazza di funghi (crudi),
 tritati
 1 tazza di salsa di pomodoro.
 Condire con aglio,
 salsa Worcestershire, sale e
 pepe
 Servire con 2 tazze di frijole

Chili (Per 3 persone)

Soffriggere:
 2/3 tazza di cipolla (cruda),
 tritata,
 2½ tazza di peperone
 verde (crudo), tritato con
 aglio, cumino, peperoncino
 in polvere e peperoncini
 rossi tritati. Aggiungere:
 22.5 oz. di carne macinata,
 rosolata
 2 tazze di salsa di pomodoro
 1 tazza di fagioli neri
 1 tazza di fagioli rossi
 75 olive, tritate
 Aggiungere coriandolo
 fresco a piacere

Tacchino con verdure

5 oz. di petto di tacchino,
 arrosto, 2½ tazze di cavolo
 riccio, tritato e cotto a vapore
 Soffriggere aglio e peperoncini
 rossi tritati in 1 2/3 cucchiaini
 di olio d'oliva, aggiungere il
 cavolo riccio cotto a vapore e
 mescolare. Accompagnare
 con 3 pesche a fette

Cena facile

5 oz. di petto di pollo, al
 forno, 2½ arance
 5 noci di macadamia

Pranzo

Panino al tonno

5 oz. di tonno in scatola
 5 cucchiaini di maionese
 leggera
 1 fetta di pane
 Accompagnare con 1½ mele

Pranzo facile

4½ oz. di carne fredda
 2 oz. di formaggio
 1½ mele
 5 noci di macadamia
 1 pompelmo

Tacos

2 tortillas di mais
 6 oz. di carne
 macinata condita
 1 oz. di formaggio grattugiato,
 ½ tazza di pomodoro a cubetti
 1/3 tazza di cipolla (cruda),
 tritata
 Lattuga (come guarnizione),
 tritata
 25 olive, tritate
 Accompagnare con 1 mela
 Servire con Tabasco a
 piacere

Panino di salumeria

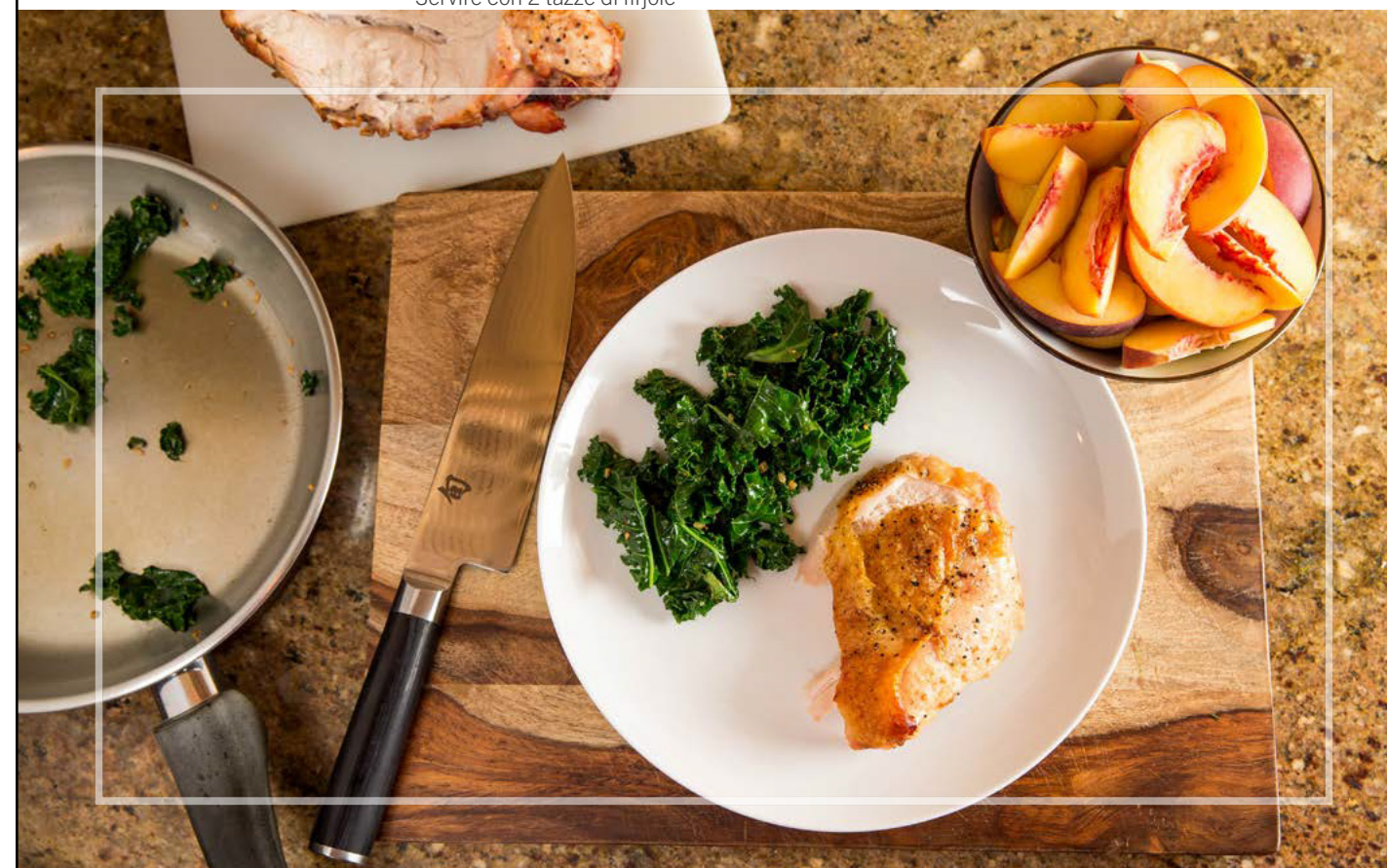
2 fette di pane,
 4½ oz. di carne fredda,
 2 oz. di formaggio, 5
 cucchiaini di avocado,
 ½ mela

Quesadilla

2 tortillas di mais,
 5 oz. di formaggio
 5 cucchiaini di guacamole
 Jalapeños e salsa
 come guarnizione
 Accompagnare con 1½
 arance

Insalata di pollo alla griglia

5 oz. di pollo alla griglia,
 2 tazze di lattuga,
 ¼ di tazza di pomodoro tritato,
 ¼ di cetriolo tritato,
 ¼ di tazza di peperone verde
 (crudo), tritato
 ½ tazza di fagioli neri
 ½ tazza di fagioli rossi, 5
 cucchiaini di avocado



Aperitivi

1 uovo sodo ½ arancia
6 arachidi
½ tazza di yogurt naturale
Cosparso con 3 anacardi, tritati

1 oz. di formaggio
½ mela
1 noce di macadamia

1 oz. di pollo o tonno in scatola
½ cdt. di burro di arachidi
1 pesca

1½ oz. di prosciutto stile deli o tacchino
1 carota 5 olive

1 oz. di formaggio mozzarella a strisce ½ tazza di uva
1 cda. di avocado

1 oz. di formaggio jack
1 cda. di guacamole
1 tazza di pomodoro

1 tazza di fragole ¼ tazza di ricotta 1 noce di macadamia

1 uovo in camicia
½ fetta di pane
½ cdt. di burro di arachidi
¼ tazza di ricotta
½ carota
3 gambi di sedano 5 olive

3oz. di tofu morbido ½ mela
½ cdt. di burro di arachidi

1 oz. di tonno
1 insalata grande
1 cdt. di condimento a piacere
2 uovo sodo
1 cdt. di condimento a piacere
1 insalata grande di spinaci
1 oz. di petto di tacchino alla griglia
½ tazza di mirtilli
3anacardi

Mescolare:
1 tazza di acqua
1 cda. di proteina in polvere
½ tazza di uva
1/3 cdt. di olio di cocco

Mescolare:
1 tazza di acqua
½ oz. di spirulina
1 tazza di fragole congelate
3 anacardi

1 oz. di formaggio cheddar fuso su ½ mela
Cosparso con 1 cdt. di noci, tritate
¼ tazza di ricotta ½ tazza di ananas
6 arachidi

1 oz. di sardine
½ nettarina
5 olive

1½ oz. di formaggio feta
1 tazza di pomodoro a cubetti
5 olive

1½ oz. di salmone
12 asparagi
1/3 cdt. di olio d'oliva

1½ oz. di gamberi
2 tazze di broccoli (crudi)
6 arachidi

1 oz. di bacon canadese
1 prugna
1 noce di macadamia

1½ oz. di tacchino stile deli
1 mandarino
1 cda. di avocado

¼ tazza di ricotta
1 tazza di pomodoro a fette
1/3 cdt. di olio d'oliva

1½ oz. di capesante
1 cetriolo a fette
½ cdt. di salsa tartara

1 oz. di agnello
¼ tazza di ceci
1/3 cdt. di tahini

