

ZÓNA ÉTREND – MAKROTÁPANYAG BLOKKOK

SZÉNHYDRÁTOK

1 BLOKK (9 gramm szénhidrát/ blokk, 1 csésze = 250 ml)

KEDVEZŐ SZÉNHYDRÁTOK (ELŐNYBEN RÉSZESÍTENDŐK, ALACSONY GI ÉRTÉK)

ZÖLDSÉGEK (PÁROLT/FŐTT)

Articsóka	1 közepes
Spárga	1 csésze (10 szál)
Zöldbab	1 csésze
Feketebab	¼ csésze
Brokkoli	1 ¼ csésze
Kelbimbó	1 csésze
Káposzta	1 ⅓ csésze
Karfiol	2 csésze
Csicseriborsó	¼ csésze
Padlizsán	1 ½ csésze
Kelkáposzta	1 ¼ csésze
Póréhagyma	1 csésze
Lencse	¼ csésze
Gomba	1 csésze
Okra	1 csésze
Hagyma	¾ csésze
Savanyúkáposzta	1 csésze
Spenót	1 ¼ csésze
Mángold	1 ½ csésze
Fehérrépa	1 csésze
Fehérrépa zöldje	1 ¾ csésze
Sárga tök	1 ¼ csésze
Cukkini	1 ½ csésze

ZÖLDSÉGEK (NYERS)

Lucernacsíra	1 csésze
Bambuszrügy	1 ¼ csésze
Brokkoli	1 ½ csésze
Káposzta,	3 csésze
Karfiol	2 csésze
Zeller	2 ½ csésze
Uborka	1
Uborka	4 csésze

Endívia	4 ½ csésze
Zöld vagy piros paprika	1-2 db
Zöld paprika	2 ½ csésze
Jégsaláta	1 fej
Római saláta	4 csésze
Gomba	3 csésze
Hagyma	1 csésze
Retek	2 ½ csésze
Sárga borsó	1 csésze
Spenót	6 csésze
Paradicsom	2 db

Paradicsom	1 ¼ csésze
Spenót saláta:	
Nyers spenót	3 csésze
Nyers hagyma	¼ csésze
Nyers gomba	¼ csésze
Nyers paradicsom	¼ csésze

Vegyes saláta:

Saláta	2 csésze
Nyers zöld paprika	¼
Nyers uborka	¼
Nyers paradicsom	¼

GYÜMÖLCSÖK (FRISS, FAGYASZTOTT VAGY KONZERV)

Alma	1
Alma szós	¼ csésze
Sárgabarack	3
Szeder	¾ csésze
Áfonya	½ csésze
Cantaloupe	¼
Cantaloupe	¾ csésze
Cseresznye	¾ csésze
Gyümölcs koktél	½ csésze
Grapefruit	½
Szólló	½ csésze
Mézédes dinnye	1
Citrom	1
Lime	1
Nektarine, közepes	½

Narancs	½
Narancs, mandarin, konzerv	⅓ csésze
Őszibarack	1
Őszibarack, konzerv	½ csésze
Körte	½
Ananász	½ csésze
Szilva	1
Málna	1 csésze
Eper	1 csésze
Mandarin	1
Görögdinnye	¾ csésze

GABONAFÉLÉK

Árpa (száraz)	½ evőkanál
Zabpehely (főtt)	⅓ csésze
Zabpehely (száraz)	14 gramm

KEDVEZŐTLEN SZÉNHIDRÁTOK (MÉRTÉKKEL HASZNÁLJUK, MAGAS GI ÉRTÉK)

FŐTT ZÖLDSÉGEK

Cékla	½ csésze
Sárgarépa	1
Kukorica	¼ csésze
Sült krumpli	5
Zöldborsó	⅓ csésze
Burgonya, sült	⅓ csésze
Burgonya, összetörve	⅓ csésze
Fehérbab	¼ csésze
Édesburgonya, sütve	⅓
Édesburgonya, püré	⅓ csésze

GYÜMÖLCSÖK

Banán	⅓
Áfonyaszósz	1 evőkanál
Datolya	2 darab
Füge	1 darab
Guava	½ csésze
Mango	⅓ csésze
Papaya	¾ csésze
Aszaltszilva	2

Mazsola 1 evőkanál

GYÜMÖLCSLEVEK (100%)

Alma	⅓ csésze
Almabor	⅓ csésze
Áfonya	¼ csésze
Gyümölcs puncs	¼ csésze
Szólló	¼ csésze
Grapefruit	⅓ csésze
Citrom	⅓ csésze
Limonádé	⅓ csésze
Narancs	¼ csésze
Ananász	¾ csésze
Paradicsomlé	¾ csésze

GABONAFÉLÉK ÉS KENYEREK

Bagel (kicsi)	¼
Kenyérmorzsa	14 gramm
Kenyér, teljeskiőrlésű	½ szelet
Kenyér, fehér	½ szelet
Kenyérszelet, puha	½
Kenyérszelet, pirított	1
Hajdina, száraz	14 gramm
Gabonapehely, száraz	14 gramm
Kukoricakenyér	14 gramm
Kukoricakeményítő	1 evőkanál
Kuszkusz, száraz	28 gramm
Keksz, sós	2
Keksz, sima	1
Croissant, sima	½
Fánk, sima	¾
Muffin	¼
Müzli	14 gramm
Gríz, főtt	⅓ csésze
Köles	14 gramm
Tészta, tojás (főtt)	¼ csésze
Palacsinta (10 cm)	½
Durumtészta, főt	¼ csésze
Pitta kenyér	½
Popcorn, pattogatott	1 csésze

Rizs, barna (főtt)	½ csésze
Rizs, fehér (főtt)	⅓ csésze
Rizs szelet puffasztott	2
Zsemle	½
Taco héj	1 kicsi
Tortilla, kukorica (15 cm)	1
Tortilla, lisztből (20 cm)	½
Gofri	½

ALKOHOLOK

Sör	150 ml
Tömény szeszesitalok	30 ml
Bor	120 ml

ROSSZ VÁLASZTÁSOK (KERÜLENDŐ ÉLELMISZEREK, MAGAS GI / INZULIN EMELŐ HATÁS)

Barbecue szósz	1 evőkanál
Csokiszelet	1 kocka
Torta	⅓ szelet
Keksz (sós)	2 darab
Keksz (graham)	1 ½ darab
Méz	½ teáskanál
Fagylalt	1 gombóc
Dzsem vagy zselé	½ evőkanál
Ketchup	½ evőkanál
Melasz	½ evőkanál
Szilva szósz	½ evőkanál
Burgonya chips	14 gramm
Perec	14 gramm
Cukor, barna	1 teáskanál
Cukor, kristály	½ teáskanál
Cukor, cukráscukor	½ teáskanál
Juharszirup	1 teáskanál

FEHÉRJÉK**1 BLOKK (7 gramm fehérje / blokk)****LEGJOBB VÁLASZTÁS (ALACSONY TELÍTETT ZSÍRTARTALOM)**

Marha, sovány	30 g
Csirkemell, bőr nélküli	30 g
Pulykamell, bőr nélkül	30 g
Tojásfehérje	2
Tojáspótló	¼ csésze
Túró	¼ csésze
Zsírszegény sajt	30 g
Tofu (kemény)	75 g
Fehérjepor	7 g
Szójaburger	½
Szójas hot-dogok	1 darab
Szójakolbász	2 darab
Szójafasírozott	1 szelet
Sügér	30 g
Tőkehal	40 g
Tintahal	50 g
Harcsa	30 g
Rák	40 g
Foltos tőkehal	40 g
Fekete tőkehal	40 g
Homár	30 g
Makréla**	40 g
Lazac**	40 g
Szardinia**	30 g
Fésűkagyló	40 g
Garnélarák	40 g
Snapper	40 g
Kardhal	40 g
Tonhal (grillezett)	30 g
Tonhal (vizben konzerválva)	30 g

** Omega-3 EFA-ban gazdag

JÓ VÁLASZTÁS (MÉRSÉKELT TELÍTETT ZSÍRTARTALOM)

Mozzarella sajt	30 g
Ricotta sajt	60 g
Tojás, egész	1

Csirke, sötét hús, bőr nélküli	30 g
Marhahús	30 g
Kacsa	30 g
Sonka, sovány	40 g
Sonka, csemege sonka	40 g
Hamburger (10% -nál kevesebb zsír)	40 g
Báránycsiga, sovány	30 g
Sertés, sovány	30 g
Pulyka szalonna	3 csik
Pulyka, sötét hús, bőr nélküli	30 g
Borjú	30 g

KEDVEZŐTLEN FEHÉRJÉK (MAGAS TELÍTETT ZSÍRTARTALMOM)

Kemény sajt	25 g
Sertés szalonna	2 csik
Marhahús, zsíros részek	25 g
Marhahús, darált (10-15% zsír)	40 g
Hot dog (sertés vagy marha)	1 darab
Hot dog (pulyka vagy csirke)	1 darab
Máj, csirke	25 g
Szalámi	25 g

ZSÍROK**1 BLOKK (1,5 gramm zsír/ blokk)****LEGJOBB VÁLASZTÁS (EGYSZERESSEN TELÍTETLEN ZSÍRBAN GAZDAG)**

Mandula vaj	⅓ teáskanál
Mandula (szeletelve)	1 ½ evőkanál
Mandula (egészben)	6
Avokádo	1 evőkanál
Repceolaj	⅓ teáskanál
Makadámiadió	1
Brazil dió	1
Olivaolaj	⅓ teáskanál
Olivabogyók	3
Mogyoróvaj, natúr	⅓ teáskanál
Mogyoróolaj	⅓ teáskanál
Földimogyoró	6
Tahini	⅓ teáskanál

JÓ VÁLASZTÁS (ALACSONY TELÍTETT ZSÍRTARTALOM)

Kesudió	3
Dió	3
Szezám olaj	⅓ teáskanál
Szójabab olaj	⅓ teáskanál

ROSSZ VÁLASZTÁS (MAGAS TELÍTETT ZSÍRTARTALOM)

Vaj	⅓ teáskanál
Tejföl (10%)	1 evőkanál
Krémsajt	1 teáskanál
Krémsajt,zsírsegény	2 teáskanál
Növényi zsiradék	⅓ teáskanál
Állati zsír	⅓ teáskanál

KOMPLEX BLOKK**1 B. SZÉNHIDRÁT + 1 B. FEHÉRJE + 1 B. ZSÍR**

Tej, alacsony zsírtartalmú (1,5 %)	150 ml
Szójatej, natúr	150 ml
Szója liszt	⅓ csésze
Tofu, natúr	75 gramm
Joghurt, natúr	⅓ csésze