










СТОТЕ ТОП ХРАНИ В ЗОНАТА

ВЪГЛЕХИДРАТИ






















Продукт		Количество за 1 БВ	Изображение
Карфиол		4 чаши сварен	
Къпини		¼ чаша	
Боровинки		1 чаша	
Броколи		3 чаши сварено	
Кейл		2 чаши сварен	
Маруля	Рукула	10 чаши нарязана	
	Къдрава		
	Обикновена		
Mustard Greens (синапени листа)		4 чаши сварени	

Малини	1 чаша	
Спанак	3 ½ чаши сварен	
Ягоди	1 чаша	
Swiss Chard	2 ½ чаши сварени	
Алабаш	1 чаша сварен	
Turnip Greens (листа от ряпа)	4 чаши сварени	

















Кайсия	3 броя	
Артишок	4 броя или 1 чаша сърцевини	
Аспержи	12 стръка	
Бок чои	3 чаши сварен	



Ечемик	½ супена лъжица сух	
Калифорнийска чушка, червена	2 броя	
Черен боб	¼ чаша сварен	
Зеле	3 чаши сварено	
Патладжан	1 ½ чаша сварен	
Фенел	3 чаши суров	
Грейпфрут	1/2 плод	
Зелен фасул	1 ½ чаша сварен	
Брюкселско зеле	1 ½ чаша сварено	
Киви	1 брой	
Леща	¼ чаша сварена	
Нектарина	½ плод	

Овес	1/3 чаша	
Бамя	1 чаша сварена	
Портокал	1 плод	
Сливи	1 плод	
Репички	4 чаши	
Домати	2 плода	
Вино	4 oz (115 ml)	










Ябълка	½ плод	
Селъри (стъбла целина)	2 чаши нарязана	

Нахут	¼ чаша сварен	
Краставица	1 ½ плод	
Череша	8 плодчета	
Жълти тиквички	2 чаши сварени	
Грозде	½ чаша	
Червен боб	¼ чаша сварен	
Праз	1 чаша сварен	
Гъби	2 чаши сварени	
Бял боб	¼ чаша сварен	
Лук	½ чаша сварен или 1 ½ чаша суров наклъцан	
Праскова	1 плод	
Круша	½ плод	

Мандарини	1 плод	
Тиквички	2 чаши сварени	



ПРОТЕИНИ









Продукт	Количество за 1 БП	Изображение
Вид треска	1 ½ oz (42 g)	
Треска	1 ½ oz (42 g)	
Месо от морски рак	1 ½ oz (42 g)	
Белтъци (яйчен заместител)	2 белтъка и ¼ чаша яйчен заместител	
Омар	1 ½ oz (42 g)	
Скумрия	1 ½ oz (42 g)	
Мляко (обезмаслено)	8 oz (225 ml)	

Протеин на прах	7 g	
Сьомга	1 ½ oz (42 g)	
Сардини	1 ½ oz (42 g)	
Миди	1 ½ oz (42 g)	
Лаврак	1 ½ oz (42 g)	
Соева кайма	1/3 чаша	
Риба тон стек	1 oz (28 g)	
Риба тон консерва	1 ½ oz (42 g)	
Пуешки гърди без кожа	1 oz (28 g)	






Ему	1 oz (28 g)	
Пилешки гърди без кожа	1 oz (28 g)	

Котидж сирене (нискомаслено)	¼ чаша	
Скариди	1 ½ oz (42 g)	
Соеви имитиращи месо продукти	¾ соев бургер	
	1 соево кюфте	
	3 резена соев деликатес	
Соево сирене	1 oz (28 g)	
Темпе	1 ½ oz (42 g)	
Тофу	3 oz (84 g) много твърдо	
	4 oz (112 g) твърдо	
	6 oz (168 g) меко	
Пъстърва	1 ½ oz (42 g)	
Йогурт	6 oz (168 g)	
Соево мляко	8 oz (225 ml)	



Помнете, че соевото мляко, както обезмасленото мляко и варените соеви зърна съдържат въглехидрати, което означава, че не могат да се използват като чист източник на протеин за създаване на зоново ястие.



Добре изчистено телешко филе	1 oz (28 g)	
Добре изчистено свинско филе	1 oz (28 g)	
Сварени соеви зърна	1/3 чаша	



МАЗНИНИ



Продукт	Количество за 1 БМ	Изображение
Макадамия	1 ядка	
Зехтин	1/3 чаена лъжичка	



Бадеми	3 ядки	
Авокадо	1 супена лъжица	

Рапично олио	1/3 чаена лъжичка	
Кашу	3 ядки	



Фастъци	6 ядки	
---------	--------	---

ПОДПРАВКИ и ДОБАВКИ

			
Чесън	Босилек	10 чаши кълнове люцерна за 1 БВ	Чили
			
Канела	Къри	Джинджифил	Лимони
			
Мисо	Магданоз	Салса	Сусамово семе