

Хранителни блокове в Зоната

Това е най-прецизния начин да сте в Зоната

Диета Зоната се базира на точния баланс на три макронутриента - протеини, въглехидрати и мазнини при всяко хранене и закуска. Това позволява постигането на желаните ползи за здравето, произтичащи от това да сте в Зоната. Хранителните блокове в Зоната са просто мярка използвана да определи колко от тези макронутриенти трябва да се изядат през деня. Всеки Зонон блок се състои от един блок протеини, един блок въглехидрати и един блок мазнини. За постигане на желания баланс целта ви трябва да е съотношение 1 : 1 : 1 на блокове протеин, въглехидрат и мазнина при всяко хранене и закуска. Средно жените изяждат 11 блока всеки ден, а мъжете 14 блока всеки ден.

Как изглежда един блок?

Протеини = 7 грама

Въглехидрати = 9 грама (общо въглехидрат минус фибри)

Мазнини = 1.5 грама (ако ползвате животински протеин при хранене) или 3 грама мазнина (ако източникът на протеин е вегетариански)



ВИДОВЕ ХРАНИТЕЛНИ БЛОКОВЕ:

Някои блокове са смес от протеини, въглехидрати и мазнини. Ние елиминирахме мисленето и класифицирането на тези храни за вас. За едно Зоново хранене жените се нуждаят от 3 Зонови хранителни блока от всяка категория: протеини, въглехидрати и мазнини. На мъжете са необходими 4 блока на всяко хранене

КОЛИЧЕСТВО:

Това е обемът от всяка храна, която използвате, който ще отговаря на един блок бил той протеин, въглехидрат или мазнина. За да определите от колко блока се нуждаете всеки ден използвайте нашия [Body Fat Calculator](#).

ИЗБОР:

Класифицирали сме всеки избор на храна като НАЙ-ДОБЪР, ПРИЕМЛИВ или ЛОШ. Изборът на протеини и мазнини богати на мононенаситени мазнини и бедни на наситени мазнини и арахидонова киселина се счита за НАЙ-ДОБЪР. Въглехидрати с нисък гликемичен товар, което означава, че те не покачват бързо нивата на кръвната захар, също се приемат за НАЙ-ДОБЪР. При увеличаване количеството на наситени мазнини, омега-6 или силно гликемични въглехидрати в избраните храни те постепенно намаляват класирането си от НАЙ-ДОБЪР към ПРИЕМЛИВ или ЛОШ. Въпреки че съставът на макронутриети в храната остава същия, използването на приемливи или лоши съставки в ястието увеличава неговия възпалителен потенциал.

Какви храни може да се ядат в Зоната?

ПРОТЕИНИ

Всяко Зоново хранене започва с осигуряване на достатъчно бедни на мазнини протеини. Протеините са важни защото помагат да се съхранява мускулната маса, имунитета и помага за контрола на глада. Ако искате да разберете от колко точно протеин се нуждаете, използвайте Zone Protein Calculator.

НАЙ-ДОБЪР ИЗБОР ПРОТЕИНИ

- ❖ Пилешко без кожа
- ❖ Риба
- ❖ Белтъци
- ❖ Тофу
- ❖ Пуешко
- ❖ Много крехки меса
- ❖ Нискомаслени млечни продукти
- ❖ Растителни заместители на месо



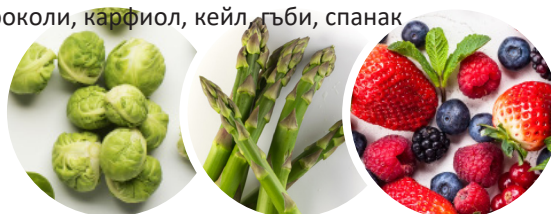
ВЪГЛЕХИДРАТИ

При следване на Зоната някои въглехидрати са по-благоприятни от други. Това се дължи на способността им да стимулират инсулина и да повишават кръвната захар. Плодовете и зеленчуците се считат за благоприятен избор на въглехидрати, когато следват Зоната, докато зърнените храни и с високо съдържание на скорбяла са неблагоприятни, защото има по-голяма вероятност да стимулират инсулина. Препоръчваме, когато използвате продукти с високо съдържание на скорбяла и зърнени храни, порциите да са малки (с обема на подправката) или да премахнете напълно.

Благоприятни въглехидрати (с по-слабо въздействие върху инсулина)

Най-добри зеленчуци: артеишок, аспержи, брюкселско зеле, броколи, карфиол, кейл, гъби, спанак
Най-добри плодове: боровинки, ягоди, малини, къпини

Избрани зълнени овес и ечемик
- най-добри:



Неблагоприятни въглехидрати (по-силно въздействие върху инсулина)

- Зърнени и богати на скорбяла, напр. паста, хляб, печива, зърнени закуски, картофи
- Някои плодове, напр. банани, сушени плодове
- Някои зеленчуци, напр. царевица и грах

Мазнини

Щом сте си осигурили бедните на мазнини протеини и благоприятни въглехидрати имате нужда от малко мазнина. Необходима е съвсем мъничко мазнина на всяко хранене за обуздаване на глада. Трябва да внимавате да не прекалявате с тях, тъй като това може да попречи да губите излишните телесни мазнини.

Подобно на въглехидратите, не всички мазнини са еднакви. Идеалните мазнини в Зоната са мононенаситените и дълговеришните омега 3 като EPA и DHA. Мононенаситените мазнини се съдържат в зехтина, някои ядки и авокадото. Мазнините, които трябва да ограничавате са наситените трансмазнините, омега 6 мазнините богати на арахидонова киселина.

Добри мазнини - мононенаситени

- Зехтин
- Бадеми
- Авокадо



Готвени зеленчуци

Зимна тиква	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	½ ч.ч.	приемлив
Артишок	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	1 голям	най-добър
Артишок сърцевина	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	2¼ ч.ч.	най-добър
Аспержи (28стръка)	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	2¼ ч.ч.	най-добър
Банбукови филизи	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	3¾ ч.ч.	най-добър
Боб, печен	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	¼ ч.ч.	приемлив
Боб, черен	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	½ ч.ч.	най-добър
Фасул, зелен и жълт	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	1½ ч.ч.	най-добър
Боб, пържен	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	⅓ ч.ч.	приемлив
Бок чои	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	6½ ч.ч.	най-добър
Броколи	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	1½ ч.ч.	най-добър
Брюкселско зеле	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	1¼ ч.ч.	най-добър
Тиква цигулка, на кубчета	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	½ ч.ч.	приемлив
Зеле, настъргано	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	1⅓ ч.ч.	най-добър
Карфиол парченца	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	4 ч.ч.	най-добър
Нахут	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	¼ ч.ч.	най-добър
Листно зеле, накълцано	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	2½ ч.ч.	най-добър
Царевица	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	¼ ч.ч.	приемлив
Патладжан	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	4½ ч.ч.	най-добър
Пържени картопки	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	7 (43g)	приемлив
Кейл	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	2½ ч.ч.	най-добър
Червен боб	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	¼ ч.ч.	най-добър
Праз лук	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	1¼ ч.ч.	най-добър
Леща	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	⅓ ч.ч.	най-добър
Лимски боб	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	¼ ч.ч.	приемлив
Гъби (вярени)	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	2 ч.ч.	най-добър
Бамя, нарязана	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	2¾ ч.ч.	най-добър
Лук, накълцан (варен)	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	½ ч.ч.	най-добър
Пащърнак	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	⅓ ч.ч. (67g)	приемлив
Грах	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	¾ ч.ч.	приемлив
Шарен боб (пинто)	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	¼ ч.ч. (51g)	приемлив
Картоф, печен	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	⅓ ч.ч. (45g)	приемлив
Картоф, сварен	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	⅓ ч.ч.	приемлив
Картоф, пюриран	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	¼ ч.ч.	приемлив
Кисело зеле (консерва)	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	неограничено	най-добър
Тиква спагети	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	ч.ч.	най-добър
Спанак, накълцан	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	4½ ч.ч.	най-добър
Сладък картоф, печен	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	¼ ч.ч.	приемлив
Сладък картоф, пюриран	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	2½ с.л.(36g)	приемлив
Манголд, накълцан	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	2½ ч.ч.	най-добър
Листа от ряпа, нарязани	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	7 ч.ч.	най-добър
Ряпа, пюрирана	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	¼ ч.ч.	най-добър
Жълта тиквичка, нарязана	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	1¾ ч.ч.	най-добър
Тиквичка, нарязана	Готвени зеленчуци	Въглехидрати	2¾ ч.ч.	най-добър



Плодови сокове

Ябълков сайдер	плодови сокове	въглехидрати	1/3 ч.ч.	лош
Ябълков сок Сок от червена	плодови сокове	въглехидрати	1/3 ч.ч.	лош
Боровинка, неподсладен	плодови сокове	въглехидрати	1/4 ч.ч.	лош
Плодов пунш	плодови сокове	въглехидрати	1/4 ч.ч.	лош
Гроздов сок	плодови сокове	въглехидрати	1/4 ч.ч.	лош
Сок от грейпфрут	плодови сокове	въглехидрати	1/3 ч.ч.	лош
Лимонада	плодови сокове	въглехидрати	1/4 ч.ч.	лош
Портокалов сок	плодови сокове	въглехидрати	1/3 ч.ч.	лош
Сок от ананас	плодови сокове	въглехидрати	3 oz.	лош
Доматен сок	плодови сокове	въглехидрати	1 ч.ч.	лош
V-8	плодови сокове	въглехидрати	1 ч.ч.	лош
Лимонов сок, прясно изцеден	плодови сокове	плодови сокове	1/2 ч.ч.	приемлив
Сок от лайм, прясно изцеден	плодови сокове	плодови сокове	1/2 ч.ч.	лош

Други

Сос барбекю	други	въглехидрати	2 с.л.	лош
Торта (15g)	други	въглехидрати	1/3 филия	лош
Захарни изделия	други	въглехидрати	1/4	лош
Сос коктейл	други	въглехидрати	2 с.л.	лош
Бисквитка (малка)	други	въглехидрати	1	лош
Мед	други	въглехидрати	1/2 с.л.	лош
Сладолев, премиум	други	въглехидрати	3 с.л.	лош
Сладолед, обикновен	други	въглехидрати	1/4 ч.ч.	лош
Кетчуп	други	въглехидрати	2 с.л.	лош
Майонеза, леска	други	въглехидрати	1 1/2 ч.л.(12g)	лош
Сос от сливи	други	въглехидрати	2 ч.л.	лош
Картофен ципс	други	въглехидрати	1/2 oz.	лош
Претцел	други	въглехидрати	1/2 oz.	лош
Зелен кетчуп, Маринован	други	въглехидрати	5 ч.л.	лош
Захар, кафява	други	въглехидрати	1 с.л.	лош
Захар, сладкарска	други	въглехидрати	1 с.л.	лош
Захар, кристална	други	въглехидрати	2 ч.л.	лош
Сироп, кленов	други	въглехидрати	2 ч.л.	лош
Сироп за палачинки	други	въглехидрати	2 ч.л.	лош
Сос терияки	други	въглехидрати	1 1/4 с.л.	лош
Тортила чипс	други	въглехидрати	1/2 oz.	лош

Плодове

Ябълка	плодове	въглехидрати	½	най-добър
Ябълково пюре (неподсладено)	плодове	въглехидрати	⅓ ч.ч.	най-добър
Кайсия	плодове	въглехидрати	3 плода	най-добър
Банан	плодове	въглехидрати	⅓	лош
Къпина	плодове	въглехидрати	1⅓ ч.ч.	най-добър
Боровинка	плодове	въглехидрати	½ ч.ч.	най-добър
Култивирана къпина	плодове	въглехидрати	1 ч.ч.	най-добър
Пъпеш	плодове	въглехидрати	¼ пъпеш (122g)	лош
Пипеш на кубчета	плодове	въглехидрати	¾ ч.ч.	лош
Череши, сладки	плодове	въглехидрати	8 плода	най-добър
Червени боровинки	плодове	въглехидрати	¾ ч.ч.	лош
Сос от червени боровинки, желе	плодове	въглехидрати	3 ч.л.	лош
Фурми	плодове	въглехидрати	1½	лош
Смокини	плодове	въглехидрати	1	лош
Плодов коктейл (лек)	плодове	въглехидрати	⅓ ч.ч.	най-добър
Грейпфрут	плодове	въглехидрати	½	най-добър
Грозде	плодове	въглехидрати	½ ч.ч.	най-добър
Гуава, нарязана	плодове	въглехидрати	½ ч.ч. (100g)	лош
Пъпеш медена роса, парченца	плодове	въглехидрати	½ ч.ч.	лош
Киви	плодове	въглехидрати	1	най-добър
Кумкуат	плодове	въглехидрати	5	лош
Лимон	плодове	въглехидрати	2	най-добър
Лайм	плодове	въглехидрати	1½ (115g)	най-добър
Манго, резени	плодове	въглехидрати	⅓ ч.ч.	лош
Нектарина (средна)	плодове	въглехидрати	½	най-добър
Портокал, малък	плодове	въглехидрати	1 (96g)	най-добър
Портокал, мандарина (консерва с вода)	плодове	въглехидрати	⅓ ч.ч.	най-добър
Папая, кубчета	плодове	въглехидрати	⅔ ч.ч. (96g)	лош
Праскови	плодове	въглехидрати	1 (112g)	най-добър
Праскови (консерва с вода)	плодове	въглехидрати	¾ ч.ч.	най-добър
Круша	плодове	въглехидрати	½ (74g)	най-добър
Ананас, нарязан	плодове	въглехидрати	½ ч.ч. (75g)	лош
Слива	плодове	въглехидрати	1	най-добър
Сливи сушени	плодове	въглехидрати	2 (16g)	лош
Стафиди	плодове	въглехидрати	1 с.л.	лош
Малини	плодове	въглехидрати	1⅓ ч.ч.	най-добър
Ягоди, нарязани	плодове	въглехидрати	1 ч.ч.	най-добър
Мандарина	плодове	въглехидрати	1	най-добър
Диня, кубчета	плодове	въглехидрати	¾ ч.ч. (122g)	лош

Зърнени, печива & хляб

Багета (малка)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	¼	лош
Галета, натурална	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	4½ ч.л.	лош
Хляб, пълнозърнест или бял	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	½ филия	лош
Гризина, твърда	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	2-3 (15g)	лош
Гризина, мека	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	½ (15g)	лош
Елда, суха	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	5 ч.л.	лош
Пшеничен булгур, сух	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	4 ч.л.	лош
Зърнна закуска, суха	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	½ oz. - 14 g	лош
Царевичен хляб	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	1" sq. (18g)	лош
Царевично нишесте	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	1 с.л.	лош
Кускус, сух	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	1 с.л. (11g)	лош
Крекер, грахам	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	¾ (12g)	лош
Крекер, солен	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	4	лош
Крекер, Triscuit	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	3	лош
Кроасан без пълнеж	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	¼ (15g)	лош
Кротони	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	¼ ч.ч.	лош
Донът без пълнеж (поничка)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	⅓	лош
Анлийски мъфин	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	¼	лош
Гранола	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	3 с.л. (25 g)	лош
Качамак, сварен	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	⅓ ч.ч.	лош
Тънко сухарче (9 x 4 x 0.5 cm)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	2½	лош
Просо, сухо	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	1 с.л.	лош
Мъфин, боровинка (малък)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	½ (17 g)	лош
Нудълс с яйца (сварени)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	¼ ч.ч.	лош
Палачинка (12.5 cm)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	½ (25 g)	лош
Паста, сготвена	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	¼ ч.ч.	лош
Питка (арабски хляб)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	¼ джоб	лош
Питка джоб (малка)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	½ джоб	лош
Пукански на горещ въздух	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	1½ ч.ч.	лош
Оризово кексче	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	1 (14 g)	лош
Ориз, кафяв (сготвен)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	1/5 ч.ч.	лош
Ориз, бял (сготвен)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	1/5 ч.ч.	лош
Питка, зимел	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	¼	лош
Питка, малка	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	½	лош
Питка, хамбургер	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	½	лош
Тако питка	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	1	лош
Тортила, царевична (15 cm)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	1	лош
Тортила, брашно (20 cm)	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	½	лош
Гофрета	зърнени, печива & хлябове	въглехидрати	½ (25 g)	лош
Ечемик (сух)	зърнени	въглехидрати	2½ ч.л.	най-добър
Ечемик (сготвен)	зърнени	въглехидрати	¼ ч.ч.	най-добър
Овесена каша (сготвена)	зърнени	въглехидрати	⅓ ч.ч.	най-добър
Овесена каша, суха	зърнени	въглехидрати	½ oz. - 14g	най-добър

Сурови зеленчуци

Кълнове люцерна	сурови зеленчуци	въглехидрати	неограничено	най-добър
Бобови кълнове, мунг	сурови зеленчуци	въглехидрати	2¼ ч.ч.	най-добър
Селъри, строкове 19-20 cm	сурови зеленчуци	въглехидрати	16	най-добър
Броколи	сурови зеленчуци	въглехидрати	2½ ч.ч.	най-добър
Брюкселско зеле	сурови зеленчуци	въглехидрати	2 ч.ч.	най-добър
Зеле, настъргано	сурови зеленчуци	въглехидрати	4 ч.ч.	най-добър
Морко	сурови зеленчуци	въглехидрати	2	най-добър
Морков, настърган	сурови зеленчуци	въглехидрати	1 ч.ч.(132g)	най-добър
Морков, нарязан	сурови зеленчуци	въглехидрати	1 ч.ч.	най-добър
Карфиол цветчета	сурови зеленчуци	въглехидрати	2¾ ч.ч.	най-добър
Селъри, нарязана	сурови зеленчуци	въглехидрати	6½ ч.ч.	най-добър
Краставица (средна - 19 cm)	сурови зеленчуци	въглехидрати	3	най-добър
Краставица, нарязана	сурови зеленчуци	въглехидрати	5 ч.ч.	най-добър
Цикория, нарязана	сурови зеленчуци	въглехидрати	неограничено	най-добър
Къдрава маруля, нарязана	сурови зеленчуци	въглехидрати	неограничено	най-добър
Зелена или червена чушка	сурови зеленчуци	въглехидрати	2	най-добър
Зелена чушка, нарязана	сурови зеленчуци	въглехидрати	2¼ ч.ч.	най-добър
Хумус	сурови зеленчуци	въглехидрати	¼ ч.ч.	най-добър
Чушки джалапеньо, нарязани	сурови зеленчуци	въглехидрати	2⅔ ч.ч.	най-добър
Маруля айсберг (диам. 15 cm)	сурови зеленчуци	въглехидрати	1 глава	най-добър
Маруля Ромейн, нарязана	сурови зеленчуци	въглехидрати	14 ч.ч.	най-добър
Гъби, накълцани	сурови зеленчуци	въглехидрати	4 ч.ч.	най-добър
Лук, накълцан	сурови зеленчуци	въглехидрати	¾ ч.ч.	най-добър
Репички, нарязани	сурови зеленчуци	въглехидрати	4 ч.ч.	най-добър
Салса	сурови зеленчуци	въглехидрати	1 ч.ч.	най-добър
Снежен грах	сурови зеленчуци	въглехидрати	1¼ ч.ч.	най-добър
Спанак, нарязан	сурови зеленчуци	въглехидрати	20 ч.ч.	най-добър
Домат	сурови зеленчуци	въглехидрати	2 (333g)	най-добър
Домати, чери	сурови зеленчуци	въглехидрати	2¼ ч.ч.	най-добър
Домат, нарязан	сурови зеленчуци	въглехидрати	1¾ ч.ч.	най-добър
Воден кестен	сурови зеленчуци	въглехидрати	⅓ ч.ч.	най-добър
Кресон (пореч)	сурови зеленчуци	въглехидрати	33 ч.ч.	най-добър



Масла, ядки и пастети

Бадемово масло	масла, ядки и пастети	мазнини	1 ч.л.	най-добър
Бадемово олио	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	най-добър
Бадеми, смлени	масла, ядки и пастети	мазнини	1 ч.л.	най-добър
Бадеми, цели	масла, ядки и пастети	мазнини	3	най-добър
Авокадо	масла, ядки и пастети	мазнини	1 с.л.	най-добър
Хапки бекон (Hormel, real)	масла, ядки и пастети	мазнини	1 с.л.	лош
Масло	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	лош
Рапично олио	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	приемлив
Кашу	масла, ядки и пастети	мазнини	2	най-добър
Течна сметана, нискомаслена	богати на протеини млечни продукти	мазнини	2 ч.л.	лош
Крема сирене	масла, ядки и пастети	мазнини	1 ч.л.	лош
Крема сирене, лайт	масла, ядки и пастети	мазнини	2 ч.л.	лош
Гуакомоле	масла, ядки и пастети	мазнини	1 с.л.	най-добър
Мас	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	лош
Ядки макадамия	масла, ядки и пастети	мазнини	1	най-добър
Майонеза, лека	масла, ядки и пастети	мазнини	1 ч.л.	приемлив
Майонеза, обикновена	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	приемлив
Зехтин	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	най-добър
Дресинг зехтин&оцет	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л. зептин+ оцет	най-добър
Маслини (големи), нарязани	масла, ядки и пастети	мазнини	2 (11g)	най-добър
Фъстъчено масло, натурално	масла, ядки и пастети	мазнини	1/2 ч.л.	най-добър
Фъстъчено олио	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	най-добър
Фъстъци	масла, ядки и пастети	мазнини	6 (3g)	най-добър
Сусамово олио	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	приемлив
Заквасена сметана	масла, ядки и пастети	мазнини	1/2 ч.л.	лош
Заквасена сметана, лека	масла, ядки и пастети	мазнини	1 с.л.	лош
Соео олио	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	приемлив
Тахан	масла, ядки и пастети	мазнини	1/2 с.л.	най-добър
Зеленчуков маргарин	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	лош
Орехи, нарязани	масла, ядки и пастети	мазнини	1 ч.л.	приемлив
Zone Extra Virgin Olive Oil	масла, ядки и пастети	мазнини	1/3 ч.л.	най-добър

Алкохол

Бира, светла	алкохол	въглехидрати	9 oz. =266 ml	лош
Бира, обикновена	алкохол	въглехидрати	7 1/2 oz. - 220 ml	лош
Вино	алкохол	въглехидрати	3 oz. - 90 ml	лош
Дестилати	алкохол	въглехидрати	1 oz. - 30 ml	лош

Яйца, риба и морски дарове

Яйчен заместител	яйца	протеин	¼ ч.ч.	най-добър
Айчни белтъци	яйца	протеин	2 големи	най-добър
Цяло яйце, голямо	яйца	протеин	1	приемлив
Костур, сладководен	риба и морски дарове	протеин	2 oz. - 56 g	най-добър
Костур, морски	риба и морски дарове	протеин	2 oz. - 56 g	най-добър
Лефер	риба и морски дарове	протеин	1¼ oz. - 35 g	най-добър
Калмари (сепия)	риба и морски дарове	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Сом	риба и морски дарове	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Ядлива кръгла мида	риба и морски дарове	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Треска	риба и морски дарове	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Морски рак	риба и морски дарове	протеин	1¼ oz. - 35 g	най-добър
Треска/пикша	риба и морски дарове	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Камбала	риба и морски дарове	протеин	1¼ oz. - 35 g	най-добър
Омар	риба и морски дарове	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Скумрия	риба и морски дарове	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Сьомга (богата на EPA)	риба и морски дарове	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Сардина (богата на EPA)	риба и морски дарове	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Кръгла мида	риба и морски дарове	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Скарина	риба и морски дарове	протеин	1 oz. - 28 g	най-добър
Снапер	риба и морски дарове	протеин	1 oz. - 28 g	най-добър
Риба меч	риба и морски дарове	протеин	1¼ oz. - 35 g	най-добър
Пъстърва	риба и морски дарове	протеин	1 oz. - 28 g	най-добър
Тон (стек)	риба и морски дарове	протеин	1 oz. - 28 g	най-добър
Тон, бял консерва вода	риба и морски дарове	протеин	1 oz. - 28 g	най-добър
Zone PastaRx Orzo Zone	зърнени, печива & хлябове	протеин	¼ ч.ч.	най-добър
PastaRx Fusilli	зърнени, печива & хлябове	протеин	½ ч.ч.	най-добър

Смесени източници на протеин

Соев бургерс	смесени източници на протеин протеин	½ питка (60g)	приемлив
Соево брашно, обезмаслено	смесени източници на протеин протеин	2 сл. (14g)	приемлив
Соево мляко	смесени източници на протеин протеин	5-8 oz.	приемлив
Соев протеин на прах	смесени източници на протеин протеин	1½ oz. (9g)	приемлив
Соев канадски бекон	смесени източници на протеин протеин	1½ резен (28g)	приемлив
Соев замразен салаб	смесени източници на протеин протеин	1 питка (38g)	приемлив
Соева кайма	смесени източници на протеин протеин	½ ч.ч.	приемлив
Гръцки йогурт, обезмаслен	смесени източници на протеин протеин	¼ ч.ч. (69g)	най-добър
Едемама (сварено)	смесени източници на протеин протеин	1/3 ч.ч.	приемлив
Тофу, твърдо	смесени източници на протеин протеин	2½ oz. - 70 g	приемлив
Тофу, копринено	смесени източници на протеин протеин	5½ oz. - 154 g	приемлив
Тофу, меко	смесени източници на протеин протеин	3 oz. - 84 g	приемлив
Йогурт, нискомаслен	смесени източници на протеин протеин	½ ч.ч. (133g)	най-добър

Смесени източници на протеин

За български продукти четете етикетите!!!

Dr. Sears Zone Bar	източник на протеини/въглехидрати	протеин	½ бар	най-добър
Мляко, 1% масленост	източник на протеини/въглехидрати	протеин	1 ч.ч.	най-добър
Темпе	източник на протеини/въглехидрати	протеин	1¼ oz. - 35 g	приемлив
Сирене чедър/кашкавал, нискомаслено	богати на протеини млечни продукти	протеин	1 oz. - 28 g	приемлив
Сирене чедър/кашкавал, обезмаслено	богати на протеини млечни продукти	протеин	1 oz. - 28 g	най-добър
Котидж сирене, 1%	богати на протеини млечни продукти	протеин	¼ ч.ч.	най-добър
Гръцки йогурт, нискомаслен	богати на протеини млечни продукти	протеин	⅓ ч.ч.	най-добър
Твърди сирена	богати на протеини млечни продукти	протеин	1 oz. - 28 g	лош
Моцарела, нискомаслена	богати на протеини млечни продукти	протеин	1 oz. - 28 g	приемлив
Рикота, нискомаслена	богати на протеини млечни продукти	протеин	2 oz. - 56 g	приемлив
Zone Protein Powder	богати на протеини млечни продукти	протеин	1 мерна лъжичка	най-добър

Месо и птиче месо

Бекон, свински	месо и птиче месо	протеин	½ резен	лош
Говеждо, филе миньно	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	приемлив
Говеждо, пасищно, кайма	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	лош
Говеждо, пасищно, стек, крехтък	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	приемлив
Кайма, говежда (<10% мазнини)	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	лош
Канадски бекон, крехтък	месо и птиче месо	протеин	1½ oz. - 42 g	приемлив
Пилешки гърди, деликатесни	месо и птиче месо	протеин	1½ oz. - 42 g	най-добър
Пилешки гърди без кожа	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	най-добър
Пилешко без кожа, тъмно месо	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	приемлив
Осовено говеждо, крехко	месо и птиче месо	протеин	1½ oz. - 42 g	приемлив
Патица, гърди	месо и птиче месо	протеин	1¼ oz. - 35 g	приемлив
Шунка, крехка	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	приемлив
Шунка, крехка, деликатесна	месо и птиче месо	протеин	1½ oz. - 42 g	приемлив
Хот дог (говеждо или свинско)	месо и птиче месо	протеин	1-2 link (56g)	лош
Хот дог (пилешко или пуешко)	месо и птиче месо	протеин	1-2 link (56g)	лош
Агнешко, крехко	месо и птиче месо	протеин	1¼ oz. - 35 g	приемлив
Пеперони	месо и птиче месо	протеин	1¼ oz. - 35 g	лош
Свински котлет	месо и птиче месо	протеин	1¼ oz. - 35 g	приемлив
Свинско, крехко	месо и птиче месо	протеин	1¼ oz. - 35 g	приемлив
Салам	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	лош
Наденица, свинска	месо и птиче месо	протеин	2 наденички (56g)	лош
Наденица, свинска	месо и птиче месо	протеин	2 кюфтета (56g)	лош
Пуешки бекон	месо и птиче месо	протеин	1½ oz., 3 strips - 42 g, 3 ленти	най-добър
Пуешки гърди, деликатесни	месо и птиче месо	протеин	1¼ oz. - 35 g	най-добър
Пуешки гърди без кожа	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	най-добър
Пуешки гърди, кайма	месо и птиче месо	протеин	1¼ oz. - 35 g	най-добър
Пуешко без кожа, тъмно месо	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	приемлив
Телешко, филе, крехко	месо и птиче месо	протеин	1 oz. - 28 g	приемлив