

ПРОТЕИНОВИ БЛОКОВЕ-1 БП = 7гр		ВЪГЛЕХИДРАТНИ БЛОКОВЕ-1 БВ = 9гр			МАЗНИНИ-1 БМ = 1.5 гр	
МЕСО И ПТИЦИ (СУРОВ ВИД)	ГРАМАЖ за 1 блок	ЗЕЛЕНЧУЦИ (СУРОВ ВИД)	ЧАША (250 мл)	ГРАМАЖ за 1 блок	МОНОНЕНАСИТЕНИ	
ДОБЪР ИЗБОР		ДОБЪР ИЗБОР			ДОБЪР ИЗБОР	
www.vZonata.com		www.vZonata.com			www.vZonata.com	
ЗАЕШКО МЕСО	28	АЛАБАШ		300	АВОКАДО	1 с.л / 10 гр
ПИЛЕШКИ ГЪРДИ (без кожа) сурови	28	АЛФАЛФА КЪЛНОВЕ	10		БАДЕМОВО МАСЛО	1 ч.л
ПИЛЕШКИ ГЪРДИ (печени, варени)	25	АРПАДЖИК	3		БАДЕМОВО ОЛИО	1/3 ч.л
ПИЛЕШКИ ГЪРДИ (филе, колбас)	35	АСПЕРЖИ	1(12 стръка)	110	ГУАКАМОЛЕ	1 с.л
ПИЛЕШКО МЕСО ОТ ГЪРДИ (мялно)	28	БАМЯ (нарязана)	1	100	ЗЕХТИН	1/3 ч.л
ПИЛЕШКА ШУНКА (колбас)	42	БОБОВИ КЪЛНОВЕ	2 ¼		КОНОПЕНО СЕМЕ	3 гр
ПИЛЕШКА КАЙМА	42	БОБОВИ КЪЛНОВЕ ОТ БОБ МУНГ	2 ¼		ЛЕНЕНО СЕМЕ	1/2 с.л
ПУЕШКИ БЕКОН	42 (3 ленти)	БРОКОЛИ	2 1/3	230	МАСЛИНИ	2 бр. (11 гр)
ПУЕШКИ ГЪРДИ (филе, колбас)	35	БРЮКСЕЛСКО ЗЕЛЕ	2	200 (2x100)	СУСАМОВ ТАХАН	1/2 с.л
ПУЕШКИ ГЪРДИ (или мялно месо, без кожа)	28	ВОДЕН КЕСТЕН	1/3		ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО (натурално)	1/2 ч.л
ПУЕШКА ШУНКА (филе, колбас)	35	ГРАДИНСКА ЖЛЪЧКА	неограничено		ФЪСТЪЧЕНО ОЛИО	1/3 ч.л
ПУЕШКО, КАЙМА	35	ГУЛИЯ		60	ЯДКОВИ ТАХАНИ/ПАСТИ	1/2 ч.л
ПЪДПЪДЪЦИ	28	ГЪБИ(нарязани)	4	360 (4x90)	ЧИЯ	3 гр
ФАЗАН	28	ДЖИНДЖИФИЛ		55		
		ДОМАТЕН СОС (сравни с етикета)*	1/4	*		
ПРИЕМЛИВ ИЗБОР		ДОМАТИ	2 бр	330	ЯДКИ	
АГНЕШКО (крехко)	35	ДОМАТИ (домашни, консервирани)		330	БАДЕМИ (цели)	3 бр
ГОВЕЖДО (крехки късове)	28	ДОМАТИ (настъргани)	1		БАДЕМИ (настъргани)	1 ч.л
ГОВЕЖДА КАЙМА (<10 % мазнини)	42	ДОМАТИ (сушени)		35	ЛЕШНИЦИ	3 бр
КАНАДСКИ КРЕХЪК БЕКОН	42	ДОМАТИ ЧЕРИ	2 ¼		КАШУ	2 бр
ОХЛЮВИ	42	ЗЕЛЕ (кисело, неготовено)		450	МАКАДАМИЯ	1 бр
ПАТЕШКО МЕСО	35	ЗЕЛЕ (прясно, настъргано)	4	300 (4x75)	СУСАМ НЕБЕЛЕН	3 гр
ПИЛЕШКО МЕСО (тъмно, от бутчета, без кожа)	28	ЗЕЛЕ (червено)		170	ФЪСТЪЦИ	6 бр
ПУЕШКО МЕСО (тъмно, без кожа)	28	ЗЕЛЕ КИТАЙСКО ПЕ-ТЦАЙ		250	ШАМ ФЪСТЪК	3 бр
ПАСТЪРМА	28	ЗЕЛЕ КИТАЙСКО ПАК-ЧОЙ		750		
ТЕЛЕШКИ ШОЛ (или мялно месо)	28	ЗЕЛЕ САВОЙСКО		300	КАКАОВИ ЗЪРНА	3 гр
СВИНСКО МЕСО (крехко)	35	КАРФИОЛ	2 ¼	270	КАКАОВА ПАСТА	3 гр
СВИНСКИ КОТЛЕТ (или мялно месо)	35	КЕЙЛ		110	КЕДРОВИ ЯДКИ	2 гр
ТЕЛЕШКО МЕСО	28	КЕСТЕН (воден)	1/3		ОРЕХИ	1 бр / 3 гр
ФИЛЕ "ЕЛЕНА"	18	КОПРИВА	20	1200 (20x60)		
ШУНКА (деликатесна)	42	КРАСТАВИЦА (нарязана)	3 бр (19см)	600 (5x120)	КАИСИЕВИ ЯДКИ	3 гр
ШУНКА (крехка)	28	КРАСТАВИЧКИ (кисели, марионовани)		150	СЛЪНЧОГЛЕДОВИ СЕМКИ	3 гр
		КРЕСОН	33		ТИКВЕНИ СЕМКИ	3 гр
		ЛАПАД	20	1200 (20x60)		
		ЛЕЩА (кафява и червена)		15		
		ЛУК (зелен) накълцан		140		
		ЛУК (стар) накълцан		120		
		ЛЮЦЕРНА (кълнове)	неограничено			
ЛОШ ИЗБОР					ПРИЕМЛИВ ИЗБОР (ниско съдържание на наситени мазнини)	

БЕКОН (свински)	3 ленти	МАНГОЛД		430	МАЙОНЕЗА (лека)	1 ч.л
ГОВЕЖДО (с тлъстини)	28	МАРУЛЯ - АЙСБЕРГ	1 глава (15 см)	1 глава	МАЙОНЕЗА (обикновена)	1/3 ч.л
ГОВЕЖДО (кайма-над 10%мазнини)	42	МАРУЛЯ (нарязана)	14	700 (14x50)	РАПИЧНО ОЛИО	1/3 ч.л
КРЕНВИРШИ (свински,говежди)* -12см	56	МОРКОВИ	1	130	СОЕВО ОЛИО	1/3 ч.л
КРЕНВИРШИ (пуешки,пилешки)*-12см	56	НАХУТ (суров)		20	СУСАМОВО ОЛИО	1/3 ч.л
САЛАМ "ПЕПЕРОНИ"	35	НАХУТ (накиснат)	1/4	40	ЛОШ ИЗБОР (богати на наситени мазнини)	
САЛАМ *	28*	ПАТЛАДЖАН	4 ¼	380		
ТЕЛЕШКА КАЙМА (с повече от 10% мазнини)	42	ПИПЕР / Чушки (зелени, червени) нарязани	2 ¼ (2 бр)	270		
ХОТ ДОГ (пилешки или пуешки)	56 (1 бр)	ПИПЕР / Чушки (зелени, червени) печени	1/4	140		
ХОТ ДОГ (свински или телешки)	56 (1 бр)	ПИПЕР / Чушки - СУШЕНИ*		20		
ЧЕРЕН ДРОБ (говеждо)	28	ПРАЗ	1	100		
ЧЕРЕН ДРОБ (пилешки)	28	ПЪЦЪРНАК		70		БЕКОН (на ленти)
		РЕПИЧКИ (нарязани)	4	400 (4X100)	ГХИ	1/3 ч.л
		РЯПА		200	КОКОСОВО ОЛИО/МАСЛО	1/3 ч.л
РИБА И МОРСКИ ПРОДУКТИ		СНЕЖЕН ГРАХ	1 ¼		КОКОСОВИ СЪРГОТИНИ	3 гр
		СЕЛЪРИ (нарязана, стебла - 16 бр - (18-20 см)	6	780 (6x130)	МАСЛО	1/3 ч.л
АКУЛА	42	СОЕВИ КЪЛНОВЕ	3		СВИНСКА МАС	1/3 ч.л
КАЛКАН	42	СПАНАК (накълцан)	20	1200 (20X60)	СИРЕНЕ "КРЕМА"*	1 ч.л
КАЛАМАРИ	42	ТИКВИЧКИ (нарязани)		360	СИРЕНЕ "КРЕМА" леко	2 ч.л
КАМБАЛА	32	ТУЧЕНИЦА		250	СМЕТАНА (течна)	2 с.л
КАРАГЪОЗ	42	ФАСУЛ (зелен, жълт)	1 ½	180 (120+60)	СМЕТАНА (заквасена)	1/2 ч.л
КЕФАЛ	35	ФЕНЕЛ		200	СМЕТАНА (заквасена) (лека)	1 ч.л
КОСТУР (морски)	56	ЦЕЛИНА (глава)		130	ТОПЕНО СИРЕНЕ*	2 с.л
КОСТУР (сладководен)	56	ЦИКОРИЯ	10		ЧЕРЕН ШОКОЛАД (над 70%)	3 гр
ЛАВРАК	56	ЧУШКИ ЛЮТИ - тип "Шипка"	2	240		
ЛЕФЕР	35	ЧУШКИ ЛЮТИ (халапеньо)	2 2/3			
МЕДЖИД	42					
МИДИ	42	ЗЕЛЕНЧУЦИ - приемлив избор				
МОРСКА КОТКА	42	(неблагоприятни въглехидрати с висока плътност)				
ОМАРИ	42	БОБ (зрял, суров)		25		
ПЪСТЪРВА	28	ГРАХ (замразен)	3/4	100		
РАЦИ (месо)	35	ДОМАТЕНО ПЮРЕ		100		
РИБА-МЕЧ	35	КАРТОФ		60		
РИБА ТОН	28	КАРТОФ (сладък, белен)		45		
РИБА ТОН (консерва в собсвен сос)	35	ТИКВА (сурова, на кубчета 1")		140		
РИБЕНА ПАСТЪРМА	28					
САРДИНИ (богати на ЕРА)	42	ЦВЕКЛО ЧЕРВЕНО (нарязано)	1	130		
САФРИД	42					
СОМ	35					
СТРИДИ (сурови)	8-10 бр.	ПЛОДОВЕ				
СТРИДИ (сурови-тихоокеански)	2 бр.	(благоприятни въглехидрати - добър избор)				
СТРИДИ (варени-консервирани)	56	АРОНИЯ	1/2	80		
СТРИДИ (пушени)	42	БОЙСЕН (хибрид малина-къпина)	1			
СКАРИДИ	28	БОРОВИНКИ (сини)	1/2	80		

СКУМРИЯ	42	ВИШНИ	10 бр		
СКУМРИЯ (пушена)	35	ГОДЖИ БЕРИ		14	
СЪОМГА	42	ГРЕЙПФРУТ	1/2 бр	140	
СЪОМГА (пушена)	28	ГРОЗДЕ	1/2	80	
ТИЛАПИЯ	35	ДРЕНКИ	10 бр		
ТРЕСКА	42	ДЮЛЯ		70	
ХАЛИБУТ	35	КАЙСИИ	3 бр		
ХАМСИЯ	35	КАСИС		80	
ХЕК	42	КИВИ	1 бр	60	
ХЕРИНГА	42	КЪПИНИ	1 1/3		
ЦИПУРА	28	КРУША	1/2 бр	75	
ШАРАН	42	ЛАЙМ	1 ½	115	
ЩУКА	35	ЛИМОН	2 бр		
		МАКИ БЕРИ (сушено)		11	
ЯЙЦА		МАЛИНИ	1 1/3	130	
БЕЛТЪЦИ	2 бр.	МАНДАРИНИ	1 бр	75	
ЯЙЧЕН ЗАМЕСТИТЕЛ	1/4 ч.ч	НАР		60	
ЯЙЦЕ (цяло)		НЕКТАРИНА	1/2 бр		
(източник на Арахидонова киселина)	1 бр	ПОМЕЛО		100	
ЯЙЦА ОТ ПЪДПЪДЪЦИ (цели)	6 бр	ПОРТОКАЛ (малък)	1 бр	95	
БЕЛТЪЦИ ОТ ПЪДПЪДЪЦИ	7 бр	ПОРТОКАЛ, МАНДАРИНА (консерва)	1/3		
МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ - ДОБЪР ИЗБОР		ПРАСКОВА	1 бр	110	
ИЗВАРА (нискомаслена)	56 гр, 1/4 ч.ч	ПРАСКОВИ (консервирани - без захар)	3/4		
ИЗВАРА "ВЕДРАРЕ"	35 гр	ПЮРЕ ОТ ЯБЪЛКИ (неподсладено)	1/3		
ИЗВАРА "ДОМЛЯН"	54 гр	СИНИ СЛИВИ	2 бр	90	
ИЗВАРА "ОЛИМПУС"	50 гр	СЛИВИ	1 бр		
КОТИДЖ (нискомаслено)	56 гр, 1/4 ч.ч	ЧЕРЕШИ	8 бр		
КОТИДЖ (Лидл - лайт)	56 гр	ЧЕРНИЦА		110	
СКИР	65 гр	ЯБЪЛКА	1/2 бр	100	
ЦЕДЕНО КИСЕЛО МЛЯКО "ОЛИМПУС" 2%	100 гр	ЯГОДИ	1	140	
ЦЕДЕНО ДОМАШНО КИСЕЛО МЛЯКО (24 ч)	50-60 гр				
ЦЕДЕНО ГРЪЦКО КИСЕЛО МЛЯКО (обезмасл.)	70 гр, 1/4 ч.ч				
		ПЛОДОВЕ (Неблагоприятни въглехидрати - лош избор)			
		АНАНАС (нарязан)	1/2	75	
МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ - ПРИЕМЛИВ ИЗБОР		БАНАН	1/3	40	
МОЦАРЕЛА (обезмаслена)	28	БОРОВИНКИ (червени) - пюре	3 ч.л.		
МОЦАРЕЛА (Лидл - лайт)	35	БОРОВИНКИ (червени)	3/4		
СИРЕНЕ "МАДЖАРОВ ЛАЙТ"	35	ГУАВА	1/2	100	
СИРЕНЕ (нискомаслено)	42 гр	ДИНЯ (нарязана на кубчета)	3/4	120	
СИРЕНЕ "ОЛИМПУС" 12%*	35	КЕСТЕН	1 бр	30	
СИРЕНЕ "РИКОТА"	56	МАНГО (нарязано)	1/3		

ЛЕГЕНДА :

* = сравни с етикета
ч.ч = чаена чаша (250 мл)
с.л = супена лъжица
ч.л = чаена лъжичка

oz = унция (1 унция = 28.35 грама)

Най-добър избор

Приемлив избор

Лош избор

БП- Блок протеин
БВ-Блок въглехидрати
БМ-Блок мазнини

МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ - ЛОШ ИЗБОР		ПАПАЯ (нарязана на кубчета)	2/3	95		
КАШКАВАЛ	28	ПЪПЕШ (нарязан)	1/2			
КАШКАВАЛ "МАДЖАРОВ ЛАЙТ"	25	РАЙСКА ЯБЪЛКА	1/2 бр	70		
		СМОКИНИ	1 бр			
		СТАФИДИ	1 с.л.			
ВЕГЕТАРИАНСКИ ПРОТЕИНИ*		СУШЕНА АРОНИЯ	1/4 чаша	20		
ПРОТЕИН НА ПРАХ*	7	СУШЕНИ СИНИ СЛИВИ	2 бр	16		
СОЕВО БРАШНО	14 гр	ФУРМИ	1 ½ бр			
СОЕВО МЛЯКО	150-240 мл	ПЛОДОВИ СОКОВЕ				
СОЕВ ПРОТЕИН НА ПРАХ	9	(неблагоприятни въглехидрати - лош избор)				
СОЕВ КАНАДСКИ БЕКОН	1½ ленти (28 г)	АНАНАСОВ СОК		90		
СОЕВО КЮФТЕ	1/2 бр / 60 г	БОРОВИНКИ (червени) СОК	1/4	60		
СОЕВ КРЕНВИРШ (наденичка)*	1 бр (38 г)	ГРЕИПФРУТ СОК	1/3	70		
ЕДАМАМЕ-сварена прясна соя (НЕ печена или сушена)	½ ч.ч	ГРОЗДОВ СОК	1/2	120		
ТЕМПЕ	14	ДОМАТЕН СОК	1			
ТОФУ КОПРИНЕНО	155	ЛИМОНАДА (неподсладена)	1/4			
ТОФУ(соево сирене-твърдо)	70	ЛИМОНОВ СОК	1/2	70		
ТОФУ (меко)*	85*	СОК ОТ ЛАЙМ	1/2			
СМЕСЕНИ ПРОДУКТИ		СОК ОТ НАР	2 oz.	60		
1 БВ + 1 БП		ПЛОДОВ ПУНШ	1/4	60		
КЕФИР "ХАРМОНИКА" 1%	250	ПОРТОКАЛОВ СОК	1/3	70		
КИСЕЛО МЛЯКО (стандарт)	1 ч.ч, 220 г	ЧЕРВЕНИ БОРОВИНКИ СОК	1/4			
КИСЕЛО МЛЯКО "ВЕРЕЯ" 0,1%	200 гр	ЯБЪЛКОВ САЙДЕР	1/3	70		
КИСЕЛО МЛЯКО "ЕЛБИ" 2 %	200 гр	ЯБЪЛКОВ СОК	1/3	70		
КИСЕЛО МЛЯКО "МАДЖАРОВ" 0,1%	200 гр	V-8	1			
КИСЕЛО МЛЯКО "МАДЖАРОВ" 2 %	200 гр					
ПРЯСНО МЛЯКО (1 % масленост)	1 ч.ч, 220 г	ЗЪРНЕНИ ХРАНИ				
		(благоприятни въглехидрати - добър избор)				
		ЕЧЕМИК (сух, зърно)	2 ½ ч.л	12		
ЖЕЛАТИН	10 г	(богати на Гамалиноленова Киселина (ГЛК))				
		ОВЕСЕНИ ЯДКИ (цяло зърно, сурови)	1/2 oz	14		
		ОВЕСЕНИ ЯДКИ (цяло зърно, сварени)	1/3 ч.ч			
		ОВЕСЕНИ ЯДКИ (пресовани / фини)	1/2 oz	14		
		ОВЕСЕНИ ТРИЦИ (сурови)		19		
		ОВЕСЕНИ ТРИЦИ (сварени)	1/3 ч.ч			
		ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И ХЛЯБОВЕ				
		(неблагоприятни въглехидрати - лош избор)				
		Брашно (бяло, пълнозърнесто)	1 с.л	14		
		Брашно от ечемик		12		
		Брашно от лимец		14		
		Брашно от нахут		15		

		Брашно от овес		14			
		Брашно от овес (варено)	1/3 ч.ч				
		Брашно от рожков		18			
		Брашно от тапиока (нишесте)		10			
		Булгур	4 ч.л				
		Галета	4 ½ ч.л				
		Гранола	3 с.л	25			
		Грис		12			
Формули за изчисляване блоковете по етикет		Донат / поничка	1/3 бр.				
		Елда/Гречка (суха)	5 ч.л	12			
<p>1БП = (100/съдържание на протеини в 100 g)*7 или 700/съдържание на протеини в 100 g</p> <p>1БВ = (100/съдържание на въглехидрати минус фибрите в 100 g)*9 или 900/съдържание на въглехидрати минус фибрите в 100 g</p> <p>1БМ = (100/съдържание на мазнини в 100 g)*1,5 или 150/съдържание на мазнини в 100 g</p>		Зърнена закуска	0.5 oz	14			
		Киноа	1 с.л	14			
		Кускус	1 с.л	11			
		Кроасан без пълнеж	¼ бр.				
		Крутони	1/4 ч.ч				
		Лимец		12			
		Орзо (вид паста с оризова форма)		12			
		Ориз		12			
		Овесени ядки (инстантни/ преработени)	0.5 oz	14			
		Палачинка (13 см.)	1/2 бр.	25			
		Просо	1 с.л	14			
		Пшеница (натрошена - суха)	0.5 oz	14			
		Пуканки	1 ½ ч.ч				
		Спагети (варени)	1/4 ч.ч				
		Тортила (брашно) 20 см	1/2 бр				
		Тортила (царевична) 15 см	1 бр.				
		<p>1БМ = (100/съдържание на мазнини в 100 g)*1,5 или 150/съдържание на мазнини в 100 g</p>		Фиде		14	
				Хляб (пълнозърнест)*	1/2 филия		
Хляб (бял)*	1/2 филия						
Царевичен хляб (просеник) *	1 филия						
Царевично нишесте	1 с.л.						
Юфка, с яйца (варена)	1/4 ч.ч						
ДРУГИ (неблагоприятни въглехидрати)							
Захар, кристална	2 ч.л.			8			
Захар, кафява	1 с.л.			8			
Захар, пудра	1 с.л.			10			
Формули за изчисляване на блокове по етикет при посочена доза различна от 100 g		Захар, на кристали	2 ч.л.	8			
		Кетчуп	2 с.л.				
<p>1БП = (доза/съдържание на протеин)*7</p>		Кетчуп (от зелени домати)	5 ч.л				
		Конфитюр или желе*	2 ч.л.				
		Кракери (грахамови)	3/4 бр	12			
		Кракери (солени)	4 бр.				
		Мед	1/2 с.л				

1 БВ = (доза/съдържание на въглеhidрати)*9	Меласа		2 1/2 ч.л		
	Нишесте		4 ч.л.	12	
1 БМ = (доза/съдържание на мазнини)*1,5	Петмез фурми			13	
	Сироп Агаве			12	
	Сироп-Кленов		2 ч.л.		
	Сладолед, обикновен		1/4 ч.ч		
	Сладолед (премиум)		3 с.л		
За определяне продукта като протеин, въглеhidрат, мазнина се избира най-малкия от трите резултата	Сливов сос		1 1/2 с.л.		
	Сос -Барбекю *		2 с.л.		
	Сос Терияки		1 ¼ ч.л		
	Тортиля чипс		14 гр.	14	
	Чипс (картофен)		14 гр.	14	
	АЛКОХОЛ				
	БИРА (тъмна, нормална)			220 мл.	
	БИРА (светла)			260 мл.	
	ВИНО			90 мл.	
	ТВЪРД АЛКОХОЛ (30 - 40 %)			30 мл.	
ГОТВЕНИ ПРОТЕИНИ	ЧАША (250 мл)	СВАРЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ	ЧАША (250 мл)	СВАРЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ	ЧАША (250 мл)
Благоприятни протеини		Благоприятни въглеhidрати		Неблагоприятни въглеhidрати	
Добър избор		Добър избор		Приемлив избор	
ПИЛЕШКО МЕСО (варено)	25 гр	АРТИШОК	16 бр	БОБ/ФАСУЛ (зрял) печен	1/4 ч.ч - 50г
ПИЛЕШКО МЕСО (печено на сух тиган, скара)	22 гр	АРТИШОК (сърцевина)	2 ¼	БОБ (пържен)	1/4
ПУЕШКО МЕСО (варено)	25 гр	АСПЕРЖИ	2 ¼ (28 стръка)	БОБ ШАРЕН (пинто)	1/4
ПУЕШКО МЕСО (печено на сух тиган, скара)	22 гр	БАМБУК (стръкчета)	3%	ГРАХ	3/4 - 100 г
ТЕЛЕШКО ВАРЕНО (шол)	20 гр	БОБ / ЧЕРВЕН	1/4	КАРТОФ (пюре)	1/4
РИБИ (с грамаж 42 гр в сурово състояние)	35 гр	БОБ / ЧЕРЕН	1/2	КАРТОФ (сварен, печен)	1/3 ч.ч - 45 г
РИБИ (с грамаж 28 гр в сурово състояние)	25 гр	БОК ЧОИ	6 ½	КАРТОФ СЛАДЪК (печен)	1/4
		БРОКОЛИ	1 ½	КАРТОФ СЛАДЪК (пюриран)	2 ½ с.л - 36 г
ГОТВЕНИ ПРОТЕИНИ - ПРИЕМЛИВ ИЗБОР		БРЮКСЕЛСКО ЗЕЛЕ	1 ¼	ЛИМСКИ ФАСУЛ	1/4
СВИНСКО (варено)	32 гр	ГЪБИ (сварени)	2	МОРКОВИ (нарязани)	1
СВИНСКО (печено)	30 гр	ДОМАТЕН СОС	1/2	НУДЪЛС (спагетки) ЯЙЧЕНИ СВАРЕНИ	1/4
		ДОМАТЕНО ПЮРЕ	1/2	ОРИЗ (бял, кафяв) сварен	1/5
		ЕЧЕМИК	1/4	ПЪЦЪРНАК	1/3
		ЗЕЛЕ (прясно)	1 2/3	ТИКВА	1 3/4
		КАРФИОЛ	4	ТИКВА ЦИГУЛКА	1/2 ч.ч - 100г
		КЕЙЛ	2 ½	ЦАРЕВИЦА	1/4 - 40
		ЛЕЩА	1/3 - 40 г	ЦВЕКЛО	1/2
ГОТВЕНИ ПРОТЕИНИ - ЛОШ ИЗБОР		ЛУК (сварен, печен)	1/2		
		НАХУТ	¼ ч.ч - 40г		

МЕСНИ ПРОДУКТИ (топъл щанд) - кюфтета, кебапчета	35 гр	ПАТЛАДЖАН	1 ½ ч.ч / 150 г	
		ПРАЗ ЛУК	1 ¼	
		РЯПА - вид "Търнип" (пюрирана)	1 ¼	
		РЯПА - вид "Търнип" -ЛИСТАТА (нарязани)	7	
		СПАНАК (накълцан)	4 ½	
		ТИКВИЧКИ (жълти и зелени)	2 ¾	
		ТИКВИЧКИ (на грил)	180 г	
		ФАСУЛ (зелен, жълт)	1 1/2	
		ХУМУС	1/4	

www.vZonata.com

В този списък с хранителни блокове, всички фибри (целулоза) са извадени от общото съдържание на въглехидратите във всеки въглехидратен блок, което увеличава общото тегло и обем в сравнение с даденото в други списъци с храни и бази от данни за продукти. Това осигурява по-точно определяне на въглехидратното съдържание на храните, за да ви поддържа в Зоната. Съдържанието на протеин във въглехидратите е елиминирано поради ниска бионаличност.