

## Schema d'alimentazione basato sui principi de "La Zona" di Barry Sears e quelli della "dieta monopiatto".

**La Vita e EQUILIBRIO, non rinuncia. Mangia sempre assumendo AD OGNI PASTO una o piu dosi di proteine, grassi insaturi e carboidrati mantenendo sempre il rapporto 1:1:1.**

Questa non e una dieta. Non ci sono limitazioni di quantita. Seguire il buon senso e rispettare i rapporti fra i cibi sara sufficiente.

### 1 DOSE DI **PROTEINE**=

N. 1: uovo, hot dog di soia, salsiccia di soia

25 gr SALUTARI di:

pesce: caviale, baccala

latticini: grana, parmigiano, pecorino stagionato

35 gr. SALUTARI di:

carne: prosciutto crudo, speck, agnello, capretto, coniglio, faraona, tacchino, pollo, vitello, struzzo, maiale magro, manzo magro, prosciutto cotto, gallina, pancetta magra o coppata; pesce: alici conservate, coregone, occhiata, salmone affumicato, tonno, scorfano; latticini: mozzarella, formaggi freschi di capra, formaggi senza grassi

vegetali: tempeh

40 gr SALUTARI di:

carne: trippa, anatra

pesce: mormora, nasello, palombo, persico, sogliola, stoccafisso, cefalo, crostacei, razza, rombo, tinca;

latticini: feta, caciotta fresca;

55 gr SALUTARI di:

pesce: pesce azzurro, dentice, merluzzo, spigola, spada, sgombro, triglia, persico, salmone fresco, branzino, orata, trota, sarde-ine, polpo, calamari, coda di rospo, seppie

75 gr SALUTARI di:

pesce: cappelante, ostriche, vongole, cozze

latticini: ricotta, fiocchi di latte magro, formaggi cremosi

spalmabili light

vegetali: tofu

110 gr SALUTARI di:

vegetali: seitan, germogli di soia. Un blocchetto di proteine di seitan elargisce anche 1/3 di blocchetto di carboidrati

30 gr. POCO SALUTARI di:

pesce: aringhe

latticini: belpaese, fontina, formaggi a pasta dura, pecorino fresco, taleggio

35 gr. POCO SALUTARI di:

carne: coppa, maiale e manzo tagli grassi, pancetta, zampone, fegato, lingua, salame, mortadella, salsiccia, cotechino

pesce: aringa

latticini: brie, gorgonzola, robiola, scamorza, stracchino

50 gr. POCO SALUTARI di:

carne: wurstel, hamburger, oca, manzo macinato

pesce: bastoncini di pesce (elargiscono anche una dose di carboidrati)

Moltiplica le dosi quanto vuoi.  
Basta rispettare il giusto rapporto  
**1:1:1**

(es: 3 dosi di proteine, 3 dosi di grassi, 3 dosi di carboidrati)

### 1 DOSE DI **GRASSI POLINSATURATI**=

N. 1/2 cucchiaino di olio extravergine o maionese (accettabile) o olio di semi (accettabile)

N. 1: noce di Sorrento, cucchiaino olio d'oliva e aceto o limone

N. 2: noci nostrane piccole

N. 3: anacardi, mandorle, nocciole, olive

N. 6: pistacchi, arachidi

N. 8: pinoli

Sempre insieme

Sempre insieme

Sempre insieme

Oppure mangia solo questo:

1 DOSE GIA' INTEGRA (NON SERVE ALTRO)=

200 gr (o multipli) di latte parzialmente scremato o di yogurt magro di vacca o di capra

L'organismo non ingrassa a causa delle calorie, ma per l'eccessiva quantita di insulina. Il giusto rapporto fra proteine e carboidrati risolve il problema, caccia la stanchezza e crea da subito benessere ed energia

### 1 DOSE DI **CARBOIDRATI**=

N. 1/2 arancia, mela, melone piccolo, pera, pesca, pompelmo

N. 1 piatto di: minestra o passato di verdura, cipolla lessa, carciofo piccolo cotto, prugna, pomodoro grande, kiwi, limone, pesca, mandarino

N. 7 ciliegie

11 gr SALUTARI di: fruttosio, weatabix

30 gr SALUTARI di: ceci, fagioli, lenticchie cotte o in scatola

50-60 gr SALUTARI di: conserva di pomodoro, uva, pesche sciroppate, mirilli, anguria, castagne, ananas, fagiolini cotti

120 gr SALUTARI di: peperoni, albicocche, macedonia al naturale, more, ribes, fragole, lamponi, asparagi, bietola, broccoli cotti, cavolo cotto, cipolla cruda, porri cotti, verza cruda, funghi cotti, zucchine cotte

300 gr SALUTARI di: carciofi crudi, cavolo crudo, melanzane, spinaci crudi (il doppio se surgelati), sedano crudo, fave, ravanelli, cetrioli, funghi crudi, radicchio trevigiano cotto

600 gr SALUTARI di: cime di rapa, gobbi, cicoria, insalata, finocchi

10 gr POCO SALUTARI di: biscotti, brioches senza ripieno, crackers, muesli, cereali da colazione, farine, fette biscottate, gallette di riso soffiato, grissini, riso crudo, toast, tortellini, patatine fritte, miele, panettone, salatini, torrone, zucchero, cioccolato, marmellata, prugne secche, triangolini di mais, salse

40 gr POCO SALUTARI di: piadina, pasta cotta, pane, couscous cotto, patate cotte, fagioli in umido, mais, piselli cotti, banane, cachi, fichi, datteri, carote cotte, mango, papaya, polenta cotta, sorbetto, gelato, aperitivi, distillati, liquori, vini da dessert

120 gr POCO SALUTARI di: vino, succhi di frutta

### REGOLE DI BASE:

- ASSUMERE UN SOLO ALIMENTO PROTEICO NELL'AMBITO DI OGNI PASTO

- LIMITARE QUANTO POSSIBILE L'ASSUNZIONE DI CARBOIDRATI POCO SALUTARI. OLTRE TUTTO NON VANNO D'ACCORDO CON LE PROTEINE

- IL LATTE, GLI ZUCCHERI E LA FRUTTA ACIDA (COMPRESI I POMODORI) SONO ALIMENTI SCORBUTICI: MEGLIO SE ASSUNTI DA SOLI!

- UOVA: MANGIARNE NON PIU' DI 2 VOLTE/SETT, DA ACCOMPAGNARE SOLO CON VERDURE E/O PANE BEN COTTO

- VARIARE LA DIETA ASSUMENDO ALIMENTI DIVERSI E DI STAGIONE

- FARE ATTENZIONE ALLE REAZIONI DEL PROPRIO ORGANISMO ALL'ASSUNZIONE DEI DIVERSI CIBI

- REGOLA GENERALE: UN GRAMMO DI VERDURA COTTA O DUE DELLA STESSA VERDURA CRUDA