

ЗОНА ЗА ЛЕПЕНЕ И ПЕРФОРАЦИЯ

ПРОТЕИНИ		ВЪГЛЕХИДРАТИ		МАЗНИНИ	
Добър избор/по-голямата част от храната		Зеленчуци - по голямата част от храната		По-голямата част от храната	
Протеин на прах	7 г.	Броколи	230 г.	Авокадо	1 с.л. - 17 г.
Пилешки/пуюшки гърди	28 г.	Гъби	360 г.	Зехтин	1/3 ч.л.
Пилешка шунка	42 г.	Домати	330 г.	Семена	3 г.
Заешко	28 г.	Зеле /прясно, сурово/	400 г.	Сусам	3 г.
Риба /повечето видове/	35-42 г.	Зеле /кисело, сурово/	100 г.	Ленено	3 г.
Риба тон /консерва/, скариди, пушена съомга	28 г.	Карфиол	270 г.	Конопено семе	3 г.
Калмари, миди, омари	42 г.	Краставица	600 г.	Кокосови стърготини /брашно също/	3 г.
Съомга, скумрия, акула	42 г.	Краставички /кисели/	150 г.	Фъстъчено масло	3 г.
Ципура, лаврак, чернокоп	35 г.	Леща – сурово/сварено	15 г./50 г.	Тахани	3 г.
Извара /нискомаслена, обезмаслена/	56 г.	Моркови	130 г.	Лешников	3 г.
Котидж /зърнесто сирене/	56 г.	Лук стар/пресен	120/140г.	Сусамов	3 г.
Сирене /обезмаслено/	42 г.	Маруля, айсберг, лапад, спанак и др. подобни, препоръчвам да не смятате, те са почти 0		Слънчогледов	3 г.
Домашно изцедено мляко	60 г.			Фъстъчен	3 г.
Цедено мляко – купешко, нискомаслено	100 г.	Нахут /сварен/	40 г.	Орехов	3 г.
Белтъци от яйце	2 бр.	Патладжан	380 г.	Бадемова паста	3 г.
Белтъци от пълпъдъчи яйца	7 бр.	Сурови чушки/пиперки	270 г.	Ядки - бадеми, лешници, шам-фъстък	3 бр.
<b>Приемлив избор</b>		Печени чушки/пиперки	140 г.	Фъстъци	6 бр.
Соево мляко /неподсладено/	150-240 г.	Праз	100 г.	Кашу	2 бр.
Твърдо Тофу /соево сирене/	70 г.	Репички	400 г.	Ако ползвате обезмаслени протеини – мазнините се удвояват ;)	
Меко Тофу	85 г.	Тиквички	240 г.	<b>Приемлив избор</b>	
Соево брашно	14 г.	Фасул /жълт, зелен/	180 г.	Майонеза /лека/	1 ч.л.
Соево мляко /неподсладено/	150-240 г.	Целина /глава/	130 г.	Майонеза обикновена	1/3 ч.л.
Свинско/агнешко чисто месо	35 г.	<b>Зеленчуци и бобови - приемлив избор</b>		Сусамово, соево, рапично олио	1/3 ч.л.
Телешко - крехко	28 г.	Боб зрял – суров/сварен	25 г./50 г.	Маслини	2 бр./11 г.
Телешка кайма	42 г.	Грах – замразен	100 г.	Какаови зърна	3 г.
Пилешко/пуюшко тъмно месо	28 г.	Картоф /суров, сварен, печен/	45 г.	Орехи /цял, т.е.4 ядки/	1 бр.
Шунка	42 г.	Тиква – сурова/сварена	140 г./100 г.	<b>Лош избор - по - рядко</b>	
Моцарела лайт	35 г.	Царевица – сварена	42 г.	Кокосово масло	1/3 ч.л.
Нискомаслено сирене	42 г.	Червено цвекло	125 г.	Краве масло	1/3 ч.л.
Сирене Маджаров лайт	35 г.	<b>Плодове зелена зона – по-често</b>		ГХИ /пречистено масло/	1/3 ч.л.
Сирене „Рикота“	56 г.	Плодове, повечето са по 100 г за блок, освен следните изключения:		Свинска мас	1/3 ч.л.
Яйце цяло/внимание с жълтъците	1 бр.			Олио слънчогледово	1/3 ч.л.
Пълпъдъчи яйца	6 бр.	Боровинки/сини/	80 г.	Сирене крема/лайт	2 ч.л.
<b>Лош избор – по-рядко</b>		Грозде	80 г.	Топено сирене	2 с.л.
Мазни меса – агнешко, телешко, свинско /мазна кайма също/	28 г.	Грейпфрут	140 г.	Течна сметана	2 с.л.
Салами	28 г.	Киви	60 г.	Сметана заквасена	1/2 ч.л.

Кренвирши - 12 см	56 г.	Круша	75 г.	Сметана заквасена/ лайт	1 ч.л.
Черен дроб	28 г.	Кайсии	3 бр.		
Кашкавал	28 г.	Череша	8 бр.		
Сирене над 15% мазнини	28 г.	Ягоди	140 г.		
		Малини	130 г.		
		<b>Зърнени храни – по-често</b>			
		Ечемик – суров	15 г.		
		Овес – суров/сварен	14/42 г.		
		Овесени ядки едри/фини	14 г.		
		Овесени трици - сурови	19 г.		

<b>ВЪГЛЕХИДРАТИ ЧЕРВЕНА ЗОНА - не означава да ги спрете, а по - голямата част от храната ви да е от другите две зони...</b>					
Плодове червена зона - рядко		Зърнени храни – рядко		Сладки храни – рядко	
Ананас	75 г.	Елда, киноа, просо	14 г.	Захар – кафява, бяла	8 г.
Банан	40 г.	Ориз – бял, пълнозърнест /сварен/	35/50 г.	Мед	12 г.
Диня	120 г.	Брашна – бяло, пълнозърнест	14 г.	Агаве	12 г.
Манго	60 г.	Какао	10 г.	Кленов сироп	12 г.
Пъпеш	125 г.	Спагети, макарони	14 г.	Меласа	12 г.
Смокиня /голяма/	1 бр.	Хляб – мек, бял, пълнозърнест	½ филия	Петмез	12 г.
Сокове, фрешове – повечето	60-70 мл.	Хляб – Тонус, Бонус, Вита	1 филия	Сладко от бурканче със захар	12 г.
Сушени плодове дребни	1 с.л. - 12 г.	Бира – светло/тъмно	260/220 мл.	Сладко от бурканче без захар и без никакви подсладители	25 г.
Сушени сини сливи	2 бр. - 16 г.	Вино	90 мл.		
Сушени фурми	12 г.	Твърд алкохол	30 мл.		

**СМЕСЕНИ ПРОДУКТИ** – съдържат в себе си протеини, въглехидрати и мазнини Кисело мляко 2% - 200 г , прясно мляко 1,5% до 3 % - 200 г, кефир 1 % - 250 г