



Una settimana e sei in Zona.

Scopri com'è facile!

L'originale di Barry Sears



Due minuti di attenzione

Il manuale che avete in mano vi aiuterà a prendere in considerazione una grande opportunità, quella di modificare il vostro stile alimentare **entrando in Zona*** **per una settimana** e cominciando a sperimentare i benefici e le percezioni che vi può dare. **Senza rinunciare a nulla in particolare**, mangiando una grande varietà di cibi e con un solo vincolo: nella prima settimana le quantità vanno rispettate con scrupolo, senza fare eccezioni. Seguite attentamente le regole che presidono alla Dieta Zona perché rispondono a un preciso bilanciamento dei nutrienti utili in ogni giornata. Un altro suggerimento è: continuate a muoverti, **l'attività fisica** è raccomandata, naturalmente senza eccedere.

Nelle pagine che seguono abbiamo esemplificato, per comodità, una settimana base, la prima in Zona, formulata sulle esigenze di lei (ma anche di lui, che ha più... appetito) in cui vengono dettagliati i suggerimenti alimentari più utili.

Con le opportune alternative, legate alle variabili del gusto. A ciascuno il suo, com'è giusto che sia. Abbiamo cominciato la settimana dal sabato, non per anticonformismo (chi ha inventato l'adagio "le diete si iniziano sempre di lunedì"?), ma perché pensiamo che il weekend possa essere un momento di maggior relax, in cui decidiamo di occuparci di noi, di riservarci maggior attenzione. Ogni giorno della settimana è comunque utile per cominciare a volersi bene e a capire come **comporre i pasti in Zona**. Proseguire oltre sarà poi più semplice: **sarete soddisfatti** nel sentirvi in forma sia fisicamente che mentalmente e avrete più dimestichezza con gli alimenti e le loro quantità. **Buona Zona a voi tutti!**

*Nell'adottare una strategia alimentare ipocalorica mantenere una scelta di cibi varia ed uno stile di vita sano che includa adeguata attività fisica. Personalizzare in base alle caratteristiche individuali seguendo il consiglio del medico di fiducia.

Potete modificare il vostro stile alimentare entrando in Zona in una settimana

La Zona? Nessun segreto



LE REGOLE DELLA ZONA

Ogni giorno si devono fare tre pasti principali e due o tre spuntini.

Non devono trascorrere più di 5 ore tra un pasto e l'altro.

Ogni pasto principale ed ogni spuntino devono apportare circa il 40% delle calorie da carboidrati, circa il 30% da proteine e circa il 30% da grassi.

In ogni pasto non si deve eccedere con le quantità dei cibi.

Si deve mangiare molta verdura (tranne patate, barbabietole e carote cotte) e una buona quantità di frutta (tranne banane, fichi e cachi), preferendo questi cibi a quelli ricchi di carboidrati di rapida assimilazione (riso, pane, patate, dolci, zucchero, bevande dolci ecc.)

Svolgere regolare attività fisica (30 minuti 3 volte alla settimana).

La strategia alimentare Zona, per comodità nota come Dieta Zona, è stata messa a punto dal ricercatore statunitense Barry Sears; si tratta di una strategia alimentare ipocalorica*, essa permette di **rimanere in forma** praticando una corretta **attività fisica**, mangiando **tutti gli alimenti** nella giusta quantità, senza escluderne alcuno in particolare.

Nella Zona **il cibo diventa un tuo alleato**, grazie ad una specifica associazione di carboidrati, proteine e grassi. Per questo nei tre pasti principali e in almeno 2 spuntini il 40% delle calorie viene fornito dai carboidrati, il 30% dalle proteine e il 30% dai grassi.

Seguire la strategia alimentare Zona significa **mangiare sentendosi in piena efficienza**.

Oltre a suggerire un'alimentazione bilanciata nei suoi nutrienti, la Dieta Zona si propone come un vero stile di vita, al quale concorrono anche gli acidi grassi omega-3, una moderata attività fisica e il rilassamento mentale.

Omega-3 Essenziali



È importante assumere con regolarità cibi ricchi di omega-3. Gli omega-3 sono acidi grassi definiti "essenziali" perché **il nostro organismo non è in grado di produrli da sé.**

Essi, di conseguenza, devono essere assunti attraverso l'alimentazione oppure, in caso di ridotto apporto o aumentato fabbisogno, con l'integrazione.*

Numerose ricerche scientifiche hanno evidenziato come, nel contesto di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano, gli omega-3 siano **molto utili perché svolgono importanti azioni sul nostro organismo** e ci servono per essere **più efficienti ed attivi:**

- L'EPA e il DHA contribuiscono al **mantenimento della normale funzione cardiaca** (per assunzioni di almeno 250 mg al giorno).

- Il DHA contribuisce al **mantenimento della normale funzione cerebrale** e della capacità

visiva normale (per assunzioni di almeno 250 mg al giorno).

* Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata ed equilibrata.

Gli omega-3 sono di grande importanza per il benessere dell'uomo

Polifenoli Davvero preziosi



Polifenoli

Nell'alimentazione umana un ruolo fondamentale di protezione e benessere generale dell'organismo è assicurato da frutta e verdura. Numerosi studi scientifici hanno riconosciuto ai pigmenti che colorano la frutta importanti caratteristiche. Questi pigmenti costituiscono i **polifenoli**, una classe di molecole presenti in particolare **nella parte "più colorata" del vegetale**, quindi soprattutto nella buccia, che spesso però viene eliminata al momento del consumo. Purtroppo proprio **nella frutta e nella verdura più facilmente disponibile**, quella spesso coltivata in condizioni "ideali" (ad esempio in serra), è stata misurata **una minor concentrazione di polifenoli**: rappresentando un sistema di protezione della pianta, la loro presenza si riduce quando le "aggressioni esterne" diminuiscono. Effettivamente i vegetali selvatici presentano una **concentrazione superiore** di queste sostanze protettive, e primi fra tutti spiccano i cosiddetti "berry" (i piccoli frutti colorati del sottobosco).

Maqui

Tra tutte le bacche **il Maqui**, alle attuali conoscenze, presenta **la maggiore concentrazione** di polifenoli. Questo piccolo frutto di colore blu profondo è prodotto dall'*Aristotelia Chilensis*, una pianta che cresce spontanea sulle remote isole Juan Fernandez e nella Patagonia cilena. **La raccolta del Maqui** viene fatta rigorosamente **a mano per preservare** l'equilibrio di quell'habitat delicato, la salute della pianta **e l'integrità della preziosa bacca.**

Il Maqui rappresenta un vero "tesoro" per la sua **altissima concentrazione di antociani** (una tipologia di polifenoli responsabile del colore del frutto). All'interno di questa complessa famiglia di sostanze naturali, il sottogruppo delle **delfinidine** costituisce **quasi il 70% degli antociani** presenti nel Maqui.

POLIFENOLI

Sono composti prodotti dal metabolismo secondario delle piante, nelle quali svolgono numerose funzioni come pigmentazione, protezione dei raggi UV, azione antiparassitaria e numerose altre. Comprendono un ampio gruppo (diverse migliaia di composti) che include i flavonoidi, gli isoflavoni, gli acidi fenolici, gli stilbeni, esteri del tirosolo, le proantocianidine e antocianine. Nell'uomo, frutta e verdura rappresentano la principale fonte alimentare di questi composti. La conoscenza di queste molecole si è sviluppata a partire da metà degli anni novanta, e attualmente sono noti circa 4000 composti.

ANTOCIANINE

La grande famiglia dei polifenoli include la particolare categoria delle antocianine che si distingue per un intensissimo colore viola (dal greco *anthos* = fiore, *kyaneos* = blu). Le antocianine hanno la caratteristica di cambiare la loro colorazione in funzione dell'ambiente in cui si trovano; in particolare a seconda del pH possono assumere un colore tendente al rosa o all'estremo opposto, sviluppano un blu profondo. Sono contenute ad esempio nei frutti rossi, nell'uva rossa e nera e in alcune particolari varietà di riso rosso anche se esistono diversi tipi di antocianine e ogni frutto presenta un profilo unico detto "impronta digitale". Possiedono una caratteristica piuttosto rara nel mondo dei polifenoli ovvero una buona solubilità in acqua; inoltre contrariamente alla maggior parte dei polifenoli (che sono amari) alle giuste concentrazioni presentano un gradevole gusto fruttato.

DELFINIDINE

La famiglia delle antocianine si divide in differenti sottogruppi (a titolo di esempio cianidine, malvidine, peonidine, petunidine, più altre meno comuni); uno di questi è denominato "delfinidine". Rispetto alle altre antocianine si distinguono per la maggiore presenza in assoluto di una componente molecolare detta "ossidril" e questa particolarità conferisce loro una solubilità in acqua e caratteristiche uniche all'interno di questa "famiglia". Mentre alcuni sottogruppi (ad esempio le cianidine) sono molto diffusi, le delfinidine sono prevalenti sulle altre antocianine solo in pochi vegetali. Il frutto in cui si riscontra la massima prevalenza di delfinidine (tipicamente il 70% ed oltre delle antocianine totali) è il **Maqui**.



Sabato inizio la Zona



In alternativa

Prima colazione:

200 g di yogurt bianco magro
Toast con 2 fette
di pane, 45 g di prosciutto
cotto magro,
15 g di sottilette

Pranzo:

Al posto del pollo:
200 g di trota o 80 g di bresaola

Cena:

Al posto del tonno:
150 g di petto di tacchino
o 125 g di prosciutto crudo
sgrassato

Prima colazione:

- 25 g di prosciutto crudo
- 1 minipack di Cracker EnerZona
- Caffè o tè con 10 g di Fruttosio purissimo EnerZona
- 4 Frollini EnerZona o 1 minipack di MiniRock EnerZona

Spuntino mattutino:

- 1 minipack di MiniRock EnerZona
- o 1 sacchetto di Chips EnerZona

Pranzo:

- 120 g di petto di pollo affettato
- 1 piatto colmo di zucchine e melanzane grigliate
- 1 cucchiaio e mezzo di olio extra vergine di oliva
- 240 g di macedonia (no banane, fichi, uva) con 10 g di Fruttosio purissimo EnerZona

Spuntino pomeridiano:

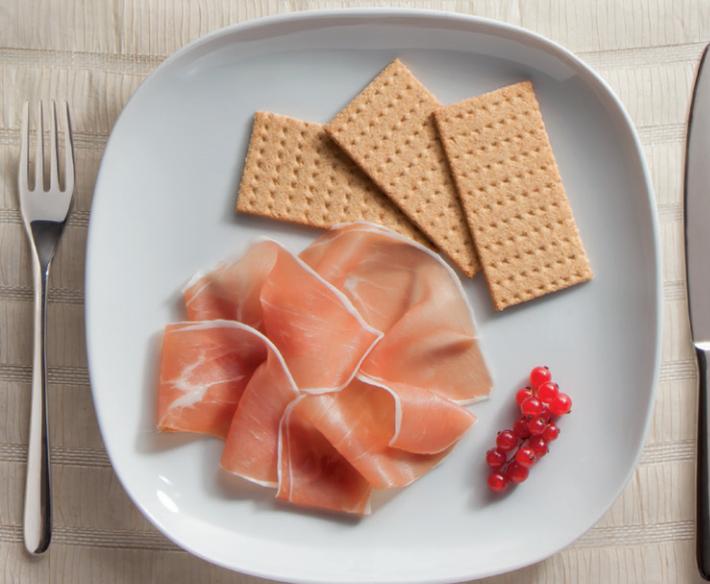
- 1 Nutrition Bar EnerZona
- o 2 Snack EnerZona

Cena:

- 150 g di tonno
- 300 g di pomodori
- Insalata a volontà
- 1 cucchiaio e mezzo di olio extra vergine di oliva
- 30 g di pane integrale
- Mezzo bicchiere di vino rosso
- 2 mandarini

Spuntino serale:

- 4 Frollini EnerZona
- o 1 minipack di MiniRock EnerZona



EnerZona Cracker
40-30-30



EnerZona
Fruttosio purissimo



EnerZona
Frollini 40-30-30



EnerZona
MiniRock 40-30-30

Sabato inizio la Zona




Prima colazione:

- 25 g di prosciutto crudo
- 1 minipack di Cracker EnerZona
- Caffè o tè con 10 g di Fruttosio purissimo EnerZona
- 4 Frollini EnerZona

Spuntino mattutino:

- 1 minipack di MiniRock EnerZona o 4 Frollini EnerZona

Pranzo:

- 90 g di petto di pollo
- 1 piatto colmo di zucchine e melanzane grigliate
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- mezzo bicchiere di vino rosso
- 120 g di macedonia al naturale (no banane, fichi, uva)

Spuntino pomeridiano:

- 1 sacchetto di Chips EnerZona o 1 Snack EnerZona

Cena:

- 90 g di tonno
- 300 g di pomodori
- Insalata a volontà
- 20 g di pane integrale
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 2 mandarini

Spuntino serale:

- 100 ml di latte parzialmente scremato e 2 Frollini EnerZona o 1 minipack di MiniRock EnerZona

In alternativa

Prima colazione:

- 160 g di ricotta vaccina,
- 1 minipack di Cracker EnerZona
- e 2 Kiwi

Pranzo:

- Al posto del pollo:
- 105 g di mozzarella magra
- o 150 g di trota

Cena:

- Al posto del tonno:
- 75 g di prosciutto crudo sgrassato
- o 90 g di petto di tacchino

Hai preso omega-3 e polifenoli?



Buona Domenica



In alternativa

Prima colazione:

200 ml di latte parzialmente scremato e 8 Frollini EnerZona

Pranzo:

Al posto della sogliola:
140 g di vitello
o 100 g di speck sgrassato

Cena:

Al posto del vitello:
160 g di alici al forno o
140 g di coniglio in umido



Prima colazione:

- 200 g di yogurt bianco magro
- 6 cucchiaini di Muesli EnerZona
- Si possono aggiungere tè o caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

- 1 Snack EnerZona o
1 minipack di Cracker EnerZona

Pranzo:

- 30 g di riso integrale con un cucchiaino di sugo di pomodoro
- 160 g di sogliola
- 300 g di broccoli o
350 g di fagiolini
- 1 cucchiaino e mezzo di olio extra vergine di oliva
- 1 mela o 3 prugne rosse

Spuntino pomeridiano:

1 Nutrition Bar EnerZona
o 2 Snack EnerZona

Cena:

- 170 g di carne di vitello
- 1 piatto colmo di minestrone con verdure miste
- 1 cucchiaino e mezzo di olio extra vergine di oliva
- 120 g di uva o 2 kiwi
- 30 g di pane integrale

Spuntino serale:

- 1 minipack di MiniRock EnerZona
o 4 Frollini EnerZona



Buona Domenica



Prima colazione:

- 200 g di yogurt bianco magro
- 3 cucchiaini di Muesli EnerZona
- Si possono aggiungere tè o caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

- 1 Snack EnerZona o 4 Frollini EnerZona

Pranzo:

- 20 g di riso integrale con un cucchiaino di sugo di pomodoro
- 120 g di sogliola
- 250 g di broccoli o 300 g di fagiolini
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 1 mela o 3 prugne rosse

Spuntino pomeridiano:

- 1 sacchetto di Chips EnerZona o 1 Snack EnerZona

Cena:

- 140 g di carne di vitello
- 1 piatto colmo di minestrone con verdure miste
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 120 g di uva o 2 kiwi
- 15 g di pane integrale

Spuntino serale:

- 1 minipack di MiniRock EnerZona
o 1 sacchetto di Chips EnerZona

In alternativa

Prima colazione:

200 ml di latte parzialmente scremato e 4 Frollini EnerZona

Pranzo:

Al posto della sogliola:
90 g di petto di tacchino
o 75 g di speck grassato

Cena:

Al posto del vitello:
120 g di alici al forno o
75 g di prosciutto crudo sgrassato

**Ricordati
omega-3 e polifenoli!**



Lunedì un nuovo inizio



In alternativa

Prima colazione:

200 g di yogurt bianco magro
e 6 cucchiari di Muesli EnerZona

Pranzo:

Al posto del prosciutto
e della mozzarella:
200 g di trota
o 140 g di arrosto di vitello

Cena:

Al posto del pesce spada:
140 g di coniglio o 80 g di bresaola

Hai preso omega-3 e polifenoli?



Prima colazione:

- Toast con 2 fette di pane,
45 g di prosciutto cotto magro
e 15 g di sottilette
- 250 ml di Soya Drink EnerZona
- Si possono aggiungere tè o
caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

- 1 sacchetto di Chips EnerZona
o 1 Snack EnerZona

Pranzo:

- 50 g di prosciutto crudo
sgrassato e 70 g di mozzarella
- 300 g di pomodori
- Insalata verde a volontà
- 1 cucchiaino e mezzo di olio
extra vergine di oliva
- 240 g di macedonia
(no banane, fichi, uva) con 10 g
di Fruttosio purissimo EnerZona



Spuntino pomeridiano:

- 8 Frollini EnerZona e un tè
o 1 Nutrition Bar EnerZona

Cena:

- 180 g di pesce spada
- 1 piatto colmo di zucchine
e melanzane grigliate
- 20 g di riso integrale
- 1 cucchiaino e mezzo di olio
extra vergine di oliva
- 3 mandarini o 2 kiwi

Spuntino serale:

- 100 ml di latte parzialmente
scremato e 2 Frollini EnerZona
o 1 minipack di MiniRock
EnerZona





Lunedì un nuovo inizio



Prima colazione:

- Toast con 2 fette di pane, 30 g di prosciutto cotto magro e 30 g di sottilette
- Si possono aggiungere tè o caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

- 1 Snack EnerZona
- o 1 sacchetto di Chips EnerZona

Pranzo:

- 50 g di prosciutto crudo sgrassato e 35 g di mozzarella
- 300 g di pomodori
- Insalata verde a volontà
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 1 mela o 1 fetta di ananas
- 15 g di pane integrale

Spuntino pomeridiano:

- 1 Nutrition Bar EnerZona
- o 2 Snack EnerZona

Cena:

- 135 g di pesce spada
- 350 g di fagiolini
- 20 g di riso
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 2 mandarini o 3 prugne rosse

Spuntino serale:

- 100 g di yogurt bianco magro e 2 Frollini EnerZona
- o 1 minipack di MiniRock EnerZona

In alternativa

Prima colazione:

200 ml di latte parzialmente scremato e 3 cucchiaini di Muesli EnerZona

Pranzo:

Al posto del prosciutto crudo e della mozzarella:
150 g di trota o 105 g di arrosto di vitello

Cena:

Al posto del pesce spada:
100 g di coniglio o 1 frittata con 1 uovo intero e 4 albumi



Martedì

voglia di muovermi



In alternativa

Prima colazione:

Toast con 2 fette di pane,
60 g di prosciutto cotto magro
e 30 g di sottilette
170 g di fragole
o 1 pera

Pranzo:

Al posto del pollo:
180 g di palombo o frittata
con 2 uova intere e 4 albumi

Cena:

Al posto della mozzarella:
160 g di salmone o 120 g
di petto di tacchino



Prima colazione:

- 1 minipack di Cracker EnerZona
- 160 g di ricotta
- 2 kiwi
- Si possono aggiungere tè o caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

- 1 minipack di MiniRock EnerZona o 1 sacchetto di Chips EnerZona

Pranzo:

- 120 g di petto di pollo affettato
- 300 g di pomodori e insalata a volontà
- 1 cucchiaio e mezzo di olio extra vergine di oliva
- 30 g di pane integrale
- 1 mela grande o 1 kiwi

Spuntino pomeridiano:

- 1 Nutrition Bar EnerZona
- o 2 Snack EnerZona

Cena:

- 140 g di mozzarella magra
- 380 g di fagiolini
- 1 cucchiaio e mezzo di olio extra vergine di oliva
- 30 g di riso integrale condito con sugo di pomodoro
- 1 pera grande o 1 kiwi
- 1 minipack di Cracker EnerZona

Spuntino serale:

- 4 Frollini EnerZona o 1 minipack di MiniRock EnerZona



Martedì

voglia di muovermi



Prima colazione:

- 1 minipack di Cracker EnerZona
- 80 g di ricotta
- 1 kiwi
- Si possono aggiungere tè o caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

- 1 minipack di MiniRock EnerZona o 1 Snack EnerZona

Pranzo:

- 90 g di petto di pollo affettato
- 300 g di pomodori e insalata a volontà
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 15 g di pane integrale
- 1 mela o 1 pera

Spuntino pomeridiano:

- 1 sacchetto di Chips EnerZona o 1 minipack di MiniRock EnerZona

Cena:

- 100 g di mozzarella magra
- 380 g di fagiolini
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 30 g di riso integrale condito con sugo di pomodoro
- 1 minipack di Cracker EnerZona

Spuntino serale:

- 4 Frollini EnerZona o 1 minipack di MiniRock EnerZona

In alternativa

Prima colazione:

200 g di yogurt bianco magro
e 4 Frollini EnerZona

Pranzo:

Al posto del pollo:
120 g di palombo
o frittata con 1 uovo intero e 4 albumi

Cena:

Al posto della mozzarella:
120 g di salmone o
90 g di petto di tacchino



Mercoledì qualcosa cambia



In alternativa

Prima colazione:

200 ml di latte parzialmente scremato e 8 Frollini EnerZona

Pranzo:

Al posto della bresaola e del grana: 160 g di branzino o 140 g di lonza di maiale

Cena:

Al posto della carne di manzo: 160 g di salmone fresco o 140 g di coniglio

**Ricordati
omega-3 e polifenoli.**



Prima colazione:

- Toast con 2 fette di pane, 45 g di prosciutto cotto magro e 15 g di sottilette
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- Si possono aggiungere tè o caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

- 1 sacchetto di Chips EnerZona o 1 minipack di MiniRock EnerZona

Pranzo:

- 60 g di bresaola e 20 g di scaglie di grana
- Rucola a volontà
- 300 g di pomodori
- 1 cucchiaino e mezzo di olio extra vergine di oliva
- 1 minipack di Cracker EnerZona
- 240 g di macedonia (no banane, fichi, uva)
- con 10 g di Fruttosio purissimo EnerZona

Spuntino pomeridiano:

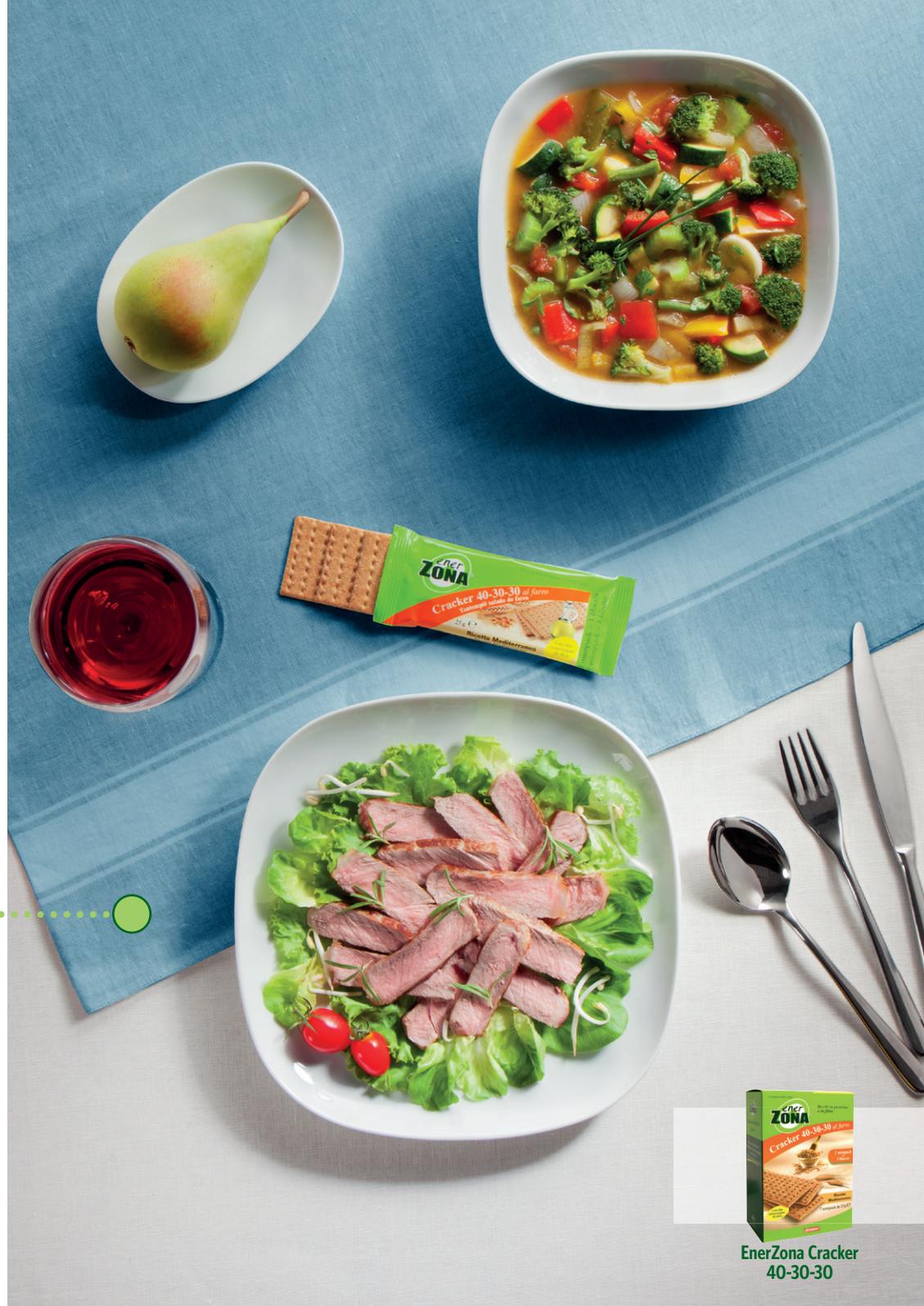
- 1 Snack EnerZona e 4 Frollini EnerZona o 1 Nutrition Bar EnerZona

Cena:

- 140 g di carne di manzo magro
- 1 piatto colmo di minestrone di verdure miste
- 1 cucchiaino e mezzo di olio extra vergine di oliva
- Mezzo bicchiere di vino rosso
- 1 mela grande o 1 pera grande
- 1 minipack di Cracker EnerZona

Spuntino serale:

- 4 Frollini EnerZona o 250 ml di Soya Drink EnerZona



**EnerZona Cracker
40-30-30**

Mercoledì qualcosa cambia



Prima colazione:

- Toast con 2 fette di pane, 30 g di prosciutto cotto magro e 30 g di sottilette
- Si possono aggiungere tè o caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

- 1 minipack di MiniRock EnerZona o 1 minipack di Cracker EnerZona

Pranzo:

- 40 g di bresaola e 20 g di scaglie di grana
- Rucola a volontà
- 300 g di pomodori
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 240 g di macedonia al naturale (no banane, fichi, uva)

Spuntino pomeridiano:

- 1 Nutrition Bar EnerZona o 2 Snack EnerZona

Cena:

- 100 g di carne di manzo magro
- 1 piatto colmo di minestrone di verdure miste
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 1 mela o 1 pera
- 1 minipack di Cracker EnerZona

Spuntino serale:

- 4 Frollini EnerZona o 1 minipack di MiniRock EnerZona

In alternativa

Prima colazione:

200 ml di latte parzialmente scremato e 4 Frollini EnerZona

Pranzo:

Al posto della bresaola e del grana: 120 g di branzino o 100 g di lonza di maiale magra

Cena:

Al posto della carne di manzo: 195 g di polpo o 105 g di carne bovina magra

Ricordati gli omega-3!



Giovedì più attivo



In alternativa

Prima colazione:

200 g di yogurt bianco magro
Toast con 2 fette di
pane, 45 g di prosciutto
cotto magro e 15 g di sottilette

Pranzo:

Al posto della lonza di maiale:
140 g di arrosto di vitello
o 60 g di bresaola e 20 g
di parmigiano in scaglie

Cena:

Al posto del pollo:
120 g di salmone
o 140 g di carne bovina magra

Prima colazione:

- 200 ml di latte parzialmente
scremato o 250 ml
di Soya Drink EnerZona
- 3 cucchiaini di Muesli
EnerZona
- 4 Frollini EnerZona
- Si possono aggiungere
te o caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

1 Snack EnerZona o 1 minipack
di Cracker EnerZona

Pranzo:

- 140 g di lonza di maiale
- 300 g di pomodori o
350 g di fagiolini
- 1 cucchiaino e mezzo di olio
extravergine di oliva
- 30 g di pane
- 1 fetta di ananas

Spuntino pomeridiano:

- 1 Nutrition Bar EnerZona
o 2 Snack EnerZona

Cena:

- 150 g di petto di pollo
alla griglia
- 30 g di riso integrale condito
con sugo di pomodoro
- 300 g di pomodori
- 1 cucchiaino e mezzo di olio
extra vergine di oliva
- Mezzo bicchiere di vino rosso
- 1 mela o 1 pera

Spuntino serale:

- 250 ml di Soya Drink
EnerZona
o 1 minipack di MiniRock
EnerZona

Giovedì più attiva



Prima colazione:

- 200 ml di latte parzialmente
scremato o 250 ml di Soya Drink
EnerZona
- 3 cucchiaini di Muesli EnerZona
- Si possono aggiungere
te o caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

- 1 Snack EnerZona
o 1 sacchetto di Chips EnerZona

Pranzo:

- 100 g di lonza di maiale
- 300 g di pomodori o
350 g di fagiolini
- 1 cucchiaino di olio
extravergine di oliva
- 15 g di pane
- 1 fetta di ananas

Spuntino pomeridiano:

- 1 Nutrition Bar EnerZona
o 2 Snack EnerZona

Cena:

- 90 g di petto di pollo
alla griglia
- 300 g di pomodori
- Insalata a volontà
- 1 kiwi o 1 mela
- Mezzo bicchiere di vino rosso
- 1 cucchiaino di olio extra
verGINE di oliva

Spuntino serale:

- 4 Frollini EnerZona
o 1 minipack di MiniRock
EnerZona

In alternativa

Prima colazione:

80 g di ricotta, 4 Frollini
EnerZona e 1 mela

Pranzo:

Al posto della lonza di maiale:
75 g di prosciutto crudo
sgrassato
o 100 g di arrosto di vitello

Cena:

Al posto del petto di pollo:
90 g di prosciutto cotto magro
o 90 g di salmone affumicato

**Hai preso
omega-3 e polifenoli?**



Venerdì continuo!



In alternativa

Prima colazione:

200 g di yogurt bianco magro
e 6 cucchiaini di
Muesli EnerZona

Pranzo:

Al posto dell'insalata di mare:
180 g di pesce spada o 60 g
di prosciutto cotto sgrassato
e 70 g di mozzarella

Cena:

Al posto del branzino:
100 g di carpaccio
di carne bovina magra
e 20 g di parmigiano in scaglie

Prima colazione:

- 200 ml di latte parzialmente
scremato o 250 ml
di Soya Drink EnerZona
- 3 cucchiaini di Muesli EnerZona
- 4 Frollini EnerZona
Si possono aggiungere tè o
caffè non zuccherati

Spuntino mattutino:

- 4 Frollini EnerZona o
1 minipack di MiniRock EnerZona

Pranzo:

- 1 piatto di insalata di mare
- 300 g di pomodori
- 30 g di pane integrale
- 1 cucchiaino e mezzo di olio
extra vergine di oliva
- 1 fetta di ananas

Spuntino pomeridiano:

- 1 Nutrition Bar EnerZona
o 2 Snack EnerZona

Cena:

- 1 piatto colmo di minestrone
di verdure miste
- 160 g di branzino
- 1 cucchiaino e mezzo di olio
extra vergine di oliva
- 1 minipack di Cracker EnerZona
- 1 mela o 1 pera

Spuntino serale:

- 4 Frollini EnerZona
o 1 minipack di MiniRock
EnerZona



Venerdì continuo!



Prima colazione:

- 200 ml di latte parzialmente scremato o 250 ml di Soya Drink EnerZona
- 3 cucchiai di Muesli EnerZona

Spuntino mattutino:

- 4 Frollini EnerZona o 1 Snack EnerZona

Pranzo:

- 1 piatto di insalata di mare
- 300 g di pomodori
- 15 g di pane integrale
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 fetta di ananas

Spuntino pomeridiano:

- 1 Snack EnerZona o 1 sacchetto di Chips EnerZona

Cena:

- 120 g di branzino
- 1 piatto colmo di minestrone di verdure miste
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 1 minipack di Cracker EnerZona
- 1 mela grande o 2 kiwi

Spuntino serale:

- 4 Frollini EnerZona o 1 minipack di MiniRock EnerZona

In alternativa

Prima colazione:

200 g di yogurt bianco magro e 3 cucchiaini di Muesli EnerZona

Pranzo:

Al posto dell'insalata di mare: 120 g di pesce spada o 40 g di bresaola e 20 g di parmigiano in scaglie

Cena:

Al posto del branzino: 210 g di fiocchi di formaggio magro o 90 g di petto di tacchino

Hai preso omega-3 e polifenoli?



EnerZona Cracker 40-30-30

OMEGA-3

EnerZona Omega 3 Rx

Integratore alimentare di acidi grassi omega-3, in capsule (da 0,5 g e da 1 g)

NUOVA CAPSULA
EnteriCare®
NO RITORNO DI GUSTO

EnerZona OMEGA3 RX ha scelto di utilizzare EnteriCare™ Technology, una speciale tecnologia di produzione della capsula, grazie alla quale viene garantita una maggiore protezione dell'olio di pesce all'interno dello stomaco, evitando lo spiacevole inconveniente del ritorno di gusto.



POLIFENOLI

EnerZona Maqui RX Polifenoli

Integratore alimentare a base di estratto vegetale di Maqui (Aristotelia chilensis) con vitamine E e B5. Indicato per contribuire alla funzione fisiologica antiossidante.



PRIMA COLAZIONE



EnerZona Frollini 40-30-30

Avena, cacao, cocco, nocciola.



EnerZona Soya Drink 40-30-30

Bevanda a base di soia con calcio.



EnerZona Muesli Ricco 40-30-30

Muesli ricco in proteine.



EnerZona Fruttosio 40-30-30

Fruttosio purissimo.

SPUNTINI



EnerZona MiniRock 40-30-30

Snack di soia. Noir, Lemon, Cioccolato al latte



EnerZona Cracker 40-30-30

Cracker al farro. Ricetta mediterranea, Ricetta rosmarino



EnerZona Chips 40-30-30

Snack di soia, non fritte. Classico e pizza



EnerZona Snack 40-30-30

Barretta con magnesio e vitamina E. Torta di mele, caramel toffee, arancia cioccolato, mela verde, yogurt, crispy vanilla



EnerZona Nutrition Bar 40-30-30

Barretta con vitamina E. Cioccolato fondente, frutti rossi, tiramisù, vaniglia



EnerZona Nutrition Bar 40-30-30

Barretta con vitamine D e E. Nocciola, frutti di bosco, yogurt



EnerZona Snack 40-30-30

Barretta con vitamina E. Ciocco menta, cheese cake cacao, cocco



EnerZona Snack 40-30-30

Barretta con vitamine D e E. Arancia e cioccolato fondente, amarena e cioccolato fondente

PROTEINE



EnerZona Proteine Soia 90%

Integratore alimentare di proteine in polvere.



EnerZona Proteine Whey 90%

Integratore alimentare di proteine del siero di latte.



EnerZona Proteine Albume d'uovo

Integratore alimentare di proteine con vitamina B6.

Tavole a confronto

Un giorno a dieta ipocalorica: 1200 kcal



COLAZIONE: 150 ml di latte con caffè, 20 g di fette biscottate

SPUNTINO: 1 mela

PRANZO: 70 g di trenette con pesto, 1 porzione di zucchine bollite

SPUNTINO: 1 bicchiere di spremuta d'arancia

CENA: 80 g di tonno sgocciolato con insalata verde, 40 g di pane, 1 arancia

Tavole a confronto

Un giorno in Zona: 1200 kcal



OGNI GIORNO: EnerZona Omega 3 Rx (4 capsule da 1 g) + EnerZona Maqui RX Polifenoli (2 capsule)

PRIMA COLAZIONE: 200 ml di latte parzialmente scremato, 4 Frollini EnerZona, Caffè non zuccherato

SPUNTINO METÀ MATTINA: 200 g di yogurt bianco magro

PRANZO: Un piatto di bresaola, rucola e grana, 300 g di pomodori, 15 g di pane integrale, 120 g di macedonia al naturale

SPUNTINO POMERIGGIO: 1 sacchetto di Chips EnerZona o 1 minipack di MiniRock EnerZona

CENA: Un piatto di minestrone di verdure (fatto con zucchine, broccoli, cipolle, peperoni, pomodori, erba cipollina e basilico), 120 g branzino, 1 minipack di Cracker EnerZona, 1 piatto di zucchine e melanzane grigliate, 1 mela, mezzo bicchiere di vino rosso

SPUNTINO SERALE: 1 bicchiere di Soya Drink EnerZona o 1 minipack di MiniRock EnerZona

in
libreria

www.enerzona.com



La dieta Zona su iPhone



www.facebook.com/EnerZona

YouTube

Numero verde

800.40-30-30

 **ENERVIT**
Science in Nutrition

La ricerca Enervit sostiene principi di alimentazione
coerenti con la strategia alimentare Zona

www.enervit.com