Miniblocchi di Macronutrienti

Per la pubblicazione di queste tabelle si ringraziano il Dr Aronne Romano e Memo Romano autori del libro " Vivere in Zona " pubblicato dalla casa editrice Sperling and Kupfer nell'anno 2003.

Le tabelle sono state compilate con le seguenti modalità:

- Le grammature di ogni miniblocco sono state ricavate dai dati forniti dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (ultimo aggiornamento 2000).

- Solo in pochissimi casi (2-3% circa) e solo se la fonte succitata non li riportava, ci si è riferiti in prima battuta alle tabelle fornite dalla banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici, stilata dall'Istituto Europeo di Oncologia nel 1998 oppure dai valori nutrizionali medi riportati dal prodotto utilizzato.

- In ogni caso, se si ha a disposizione la tabella dei valori nutrizionali medi riportata sull'alimento utilizzato, suggeriamo di riferirsi preferenzialmente a quella essendo specifica del prodotto in questione.

- Le grammature si riferiscono ad alimenti crudi e già puliti.

L'alimento seguito dal simbolo "J" è consigliato personalmente dal Dr Barry Sears, ideatore dell'alimentazione pro Zona.

Miniblocchi di proteine (circa 7 g di proteine per miniblocco)

Carne e pollame

Miglior scelta (basso contenuto di grassi saturi)

Agnello	35 g
Bresaola	20 g
Capretto	35 g
Cervo	35 g
Coniglio	35 g
Fagiano	30 g
Faraona (petto e non)	30 g
Lumache	55 g
Pollo (petto) J	30 g
Quaglia	30 g
Rane	45 g
Struzzo J	35 g
Tacchino (petto) J	30 g
Vitello	35 g

Discreta scelta

Anatra	35 g
Carne bovina in gelatina (in scatola)	55 g
Carne bovina pressata (in scatola)	45 g
Cavallo	35 g
Gallina	35 g
Maiale (lonza o braciola)	35 g
Manzo (tagli magri)	35 g
Pollo (coscia)	35 g
Prosciutto crudo (sgrassato)	25 g
Prosciutto cotto (sgrassato)	30 g
Speck (sgrassato)	25 g
Tacchino (coscia)	40 g
Trippa	45 g

Pessima scelta (alto contenuto di grassi saturi)

Big burger	50 g
Cheese burger	50 g
Coppa	30 g
Cotechino	40 g
Fegato	35 g
Hamburger	50 g
Hot dog	50 g
Lingua	40 g
Maiale (tagli grassi)	35 g
Manzo (tagli grassi)	35 g
Manzo macinato (grassi circa 10-15%)	50 g
Mortadella	50 g
Oca	45 g
Pancetta magra	30 g
Pancetta tesa	35 g
Pâté di coniglio	55 g
Pâté di fegato	55 g
Pâté di pollo	60 g
Pâté di prosciutto	60 g
Salame	25 g
Salsiccia di suino	45 g
Würstel	50 g
Zampone precotto	35 g

Pesce e crostacei

Ottima scelta

Acciughe o alici (anche sotto sale)	30 g
Aragosta J	45 g
Baccalà ammollato J	30 g
Baccalà secco J	25 g
Boga	40 g
Branzino (di allevamento)	35 g
Branzino (di mare)	40 g
Calamari	55 g
Capesante	70 g
Carpa	40 g
Caviale	25 g
Cefalo muggine	45 g
Cernia	40 g
Coda di rospo o lotta o rana pescatrice	55 g
Coregone	35 g
Corvina	35 g
Cozze	60 g
Dentice	40 g
Gamberetti J	45 g
Gamberi J	50 g
Gamberi surgelati J	40 g
Granchio J	40 g
Halibut J	35 g
Luccio	35 g
Melù o pescemolo	40 g
Merluzzo J	40 g
Mormora	40 g
Nasello	40 g
Occhiata	35 g
Orata	35 g
Ostriche	70 g
Pagello	35 g
Palombo	45 g
Pesce gatto	45 g
Pesce persico J	45 g
Pesce spada J	45 g
Polpo	65 g
Razza	50 g
Rombo	45 g
Salmone J	40 g
Salmone affumicato	30 g
Salmone in salamoia	35 g
Salpa	40 g
Sarda	35 g
Sardine J	35 g
Scorfano	35 g
Seppia	50 g
Sgombro J	40 g
Sgombro in salamoia	35 g
Sogliola	40 g
Spigola	40 g
Spigola di allevamento	35 g
Stoccafisso ammollato	35 g
Stoccafisso secco	10 g
Storione	35 g
Sugarello o suro	40 g
Tinca	40 g
Tonno (in salamoia o sott’olio) sgocciolato	30 g
Tonno (trancio) J	35 g
Triglia	45 g
Trota J	50 g
Trota di allevamento	35 g
Trota surgelata (filetti)	40 g
Vongole	70 g

Pessima Scelta (troppo grassi)

Acciughe sott'olio	25 g
Anguilla di fiume	60 g
Anguilla (di mare, di allevamento, filetti e marinata)	50 g
Aringa (affumicata o sotto sale)	35 g
Aringa (anche marinata)	40 g
Bastoncini di pesce (anche un miniblocco di carboidrati)	65 g
Bottarga (uova)	20 g
Capitone	55 g

Uova

Miglior scelta

Albume J	di 2 uova

Discreta scelta

Uova di quaglia	4
Uova intere	1

Latticini

Miglior scelta

Cacioricotta di capra	60 g
Caprino light	50 g
Feta	45 g
Fiocchi di latte magro J	70 g
Fior di latte	35 g
Formaggi cremosi spalmabili light	75 g
Formaggi freschi di capra	35 g
Formaggi light	45 g
Formaggino light	50 g
Mozzarella light	35 g
Parmigiano	20 g
Ricotta (di pecora)	75 g
Ricotta (di vacca) J	80 g

Discreta scelta

Caciottina fresca	40 g
Crescenza	45 g
Grana	20 g
Mozzarella (di bufala)	40 g
Mozzarella (di vacca)	35 g
Ricotta (di bufala)	65 g
Sottiletta light	30 g

Pessima scelta (alto contenuto di grassi saturi)

Brie	35 g
Butirro calabro	30 g
Caciocavallo	20 g
Caciotta	20 g
Caciotta mista e toscana	30 g
Caciotta romana di pecora	25 g
Caciottina mista	25 g
Caciottina vaccina	35 g
Camembert	35 g
Cheddar	30 g
Crescenza	45 g
Emmenthal	25 g
Fontina	30 g
Formaggino	60 g
Formaggino cremoso spalmabile	80 g
Formaggio molle da tavola	30 g
Gorgonzola	35 g
Groviera	25 g
Italico	35 g
Latteria	25 g
Pecorino (romano e siciliano)	25 g
Provolone	25 g
Robiola	35 g
Scamorza	30 g
Stracchino	40 g
Taleggio	35 g

Cibi a base di soia

Bacon canadese alla soia	3 strisce
Germogli di soia J	115 g
Hamburger di soia J	1/2
Hot dog di soia	1
Latte di soia	240 ml
Proteine in polvere J	9 g
Salsiccia di soia	1
Tempeh	35 g
Tofu J	85 g

Fonti proteiche miste

fi	Per miniblocco di proteine	Miniblocchi di carboidrati associati
Fagioli di soia (bolliti)	60 g	2/3
Farina di soia	19 g	1/2
Seitan	110 g	1/3
Spaghetti di soia	60 g	1/2

□□□□□□□fi□□fi□□□□□□fi□□□□□□□□□□fi□fi□□□□□□□□□□□□fi□fi□

Latte di capra	180 ml
Latte parzialmente scremato J	200 ml
Yogurt bianco magro J	200 g
Yogurt di capra	190 g

Miniblocchi di carboidrati (circa 9 g di carboidrati per miniblocco)☐

Carboidrati favorevoli	
Verdure e legumi	
Asparagi J	300 g
Asparagi di bosco J	225 g
Asparagi di campo J	270 g
Asparagi di serra J	300 g
Biete	320 g
Broccoletti di rapa (cime, broccolo verde ramoso)	450 g
Broccoli J	190 g
Carciofi J	360 g
Cardi	530 g
Cavolfiori J	330 g
Cavolini di Bruxelles J	215 g
Cavolo cappuccio J	360 g
Cavolo cappuccio rosso	335 g
Ceci in scatola (scolati)	65 g
Ceci secchi	20 g
Cetrioli	500 g
Cicoria	530 g
Cicoria da campo	1285 g
Cipolle J	160 g
Cipolline J	105 g
Coste	250 g
Crauti	140 g
Fagioli borlotti freschi	40 g
Fagioli borlotti in scatola	55 g
Fagioli cannellini in scatola	70 g
Fagioli cannellini secchi	20 g
Fagioli dall'occhio secchi	20 g
Fagioli secchi	20 g
Fagiolini verdi J	380 g
Fave fresche	200 g
Fave secche	30 g
Fave secche sgusciate	15 g
Finocchi J	900 g
Funghi	900 g
Indivia belga	280 g
Indivia e scarola	330 g
Lattuga J	400 g
Lattuga cappuccio	300 g
Lenticchie in scatola (scolate)	60 g
Lenticchie secche J	20 g
Lupini ammollati	125 g
Melanzane J	350 g
Minestra di verdure	1 piatto
Passato di verdure	1 piatto
Peperoni J	140 g
Peperoni gialli	130 g
Peperoni rossi e gialli	135 g
Peperoni verdi	150 g
Pomodori (passata, pelati, San Marzano, succo)	300 g
Pomodori conserva	45 g
Pomodori maturi J	260 g
Pomodori per insalata J	320 g
Porri	170 g
Radicchio rosso	560 g
Rape J	240 g
Ravanelli J	500 g
Rucola	230 g
Sedano	380 g
Sedano rapa	235 g
Spinaci (anche surgelati) J	300 g
Tarassaco o dente di leone	245 g
Topinambur	45 g
Verza cappuccio J	400 g
Zucchine	640 g

Frutta

	n.	
Albicocche J	3	130 g
Amarene		90 g
Ananas		90 g
Arancia J	1/2	115 g
Castagne		25 g
Castagne arrosto		20 g
Castagne secche		15 g
Ciliegie	15	100 g
Clementine	2	100 g
Fragole J		170 g
Kiwi J	1	100 g
Lamponi J		140 g
Limoni	3	390 g
Macedonia al naturale		115 g
Mandaranci	1	70 g
Mandarini	1	50 g
Mela	1/2	90 g
Mela (succo)		60 g
Mela cotogna	1/2	140 g
Mela golden		85 g
Melograno		55 g
Melone (estate)		120 g
Melone (inverno)		185 g
Mirtilli J		175 g
More J		110 g
Nespole		150 g
Pera	1/2	100 g
Pesca	1	150 g
Pompelmo J	1/2	145 g
Prugne J	1	85 g
Prugne gialle J	1	125 g
Prugne rosse J	1	85 g
Ribes J		135 g
Uva		60 g

Cereali

Avena decorticata (cotta) J	50 g
Farina d’avena	12 g
Farina d’orzo	15 g
Farro	15 g
Fiocchi d’avena	10 g
Orzo mondo	20 g
Orzo perlato	13 g

Dolcificanti

Fruttosio	1 cucchiaio	11 g
Fruttosio puro		9 g

Carboidrati sfavorevoli (usare con moderazione)

Verdure

Barbabietola	225 g
Carote	120 g
Cuore di palma	160 g
Fagioli in umido	40 g
Mais	30 g
Patate	50 g
Patate arrosto	35 g
Patate fritte	30 g
Patate novelle	60 g
Piselli freschi	140 g
Piselli in scatola (scolati)	80 g
Piselli secchi	20 g
Piselli surgelati	70 g
Purè di patate	30 g
Zucca	250 g

Frutta

	n.	
Albicocche disidratate		11 g
Albicocche secche	1	14 g
Anguria		250 g
Banana	1/3	60 g
Cachi		55 g
Cocco		100 g
Datteri	2	14 g
Fichi	1	80 g
Fichi d'India		70 g
Fichi secchi	1	15 g
Litchi		50 g
Mango		70 g
Mele disidratate		10 g
Papaia		130 g
Passiflora		160 g
Prugne secche	2	16 g
Uvetta sultanina	1 cucchiaio	15 g

Succhi di frutta

Sidro di mela	75 g
Succo d'ananas	60 g
Succo d'arancia	110 g
Succo d'uva	50 g
Succo di limone	110 g
Succo di pompelmo	75 g
Succo tropicale	60 g

Cereali e pane

	n.	
Biscotti	1	12 g
Brioche	1/2	25 g
Cereali secchi		10 g
Cialda	1/2	15 g
Cracker integrali	2	15 g
Cracker salati		11 g
Croissant senza ripieno	1/2	25 g
Crostini		15 g
Cuscus		15 g
Farina di frumento tipo 0 o 00		12 g
Farina di grano duro		14 g
Farina di grano duro integrale		13 g
Farina di mais		10 g
Farina di segale		15 g
Farina integrale		14 g
Fetta biscottata	1	11 g
Fetta biscottata integrale	1	15 g
Focaccina	1/2	15 g
Frittella	1/2	15 g
Galletta di riso soffiato	1	10 g
Grano saraceno		15 g
Grissini	2	13 g
Mais		12 g
Pane arabo		15 g
Pane bianco tipo 0		14 g
Pane bianco tipo 00		13 g
Pane di segala	1 fetta	20 g
Pane integrale		19 g
Pasta all'uovo		12 g
Pasta di semola		11 g
Pasta integrale		14 g
Piadina		15 g
Polenta		40 g
Pop-corn		12 g
Riso brillato		11 g
Riso integrale		12 g
Riso parboiled		11 g
Toast		15 g
Tortellini freschi		18 g
Tortellini secchi		15 g

Alcolici

Aperitivi	50 ml
Birra	180 ml
Superalcolici	30 ml
Vino	120 ml

Altro

Barrette (al cioccolato eccetera)		15 g
Cacao in polvere amaro		80 g
Cacao in polvere dolce solubile		13 g
Cioccolato al latte		15 g
Cioccolato fondente		20 g
Gelato (caffè, cioccolato, nocciola, vaniglia)		35 g
Gelato (fiordilatte)		45 g
Gelato (panna, stracciatella)		30 g
Gelato alla frutta		25 g
Gelato confezionato		30 g
Ketchup		35 g
Marmellata	1 cucchiaio	15 g
Miele	1 cucchiaio	11 g
Panettone		15 g
Patatine in busta		15 g
Salatini		15 g
Torrone		17 g
Triangoli di mais		15 g
Zucchero di canna	3/4 di cucchiaio	7 g
Zucchero raffinato	1 cucchiaio	9g

Miniblocchi di grassi (circa 1,5 g di grassi per miniblocco)

Miglior scelta (alto contenuto di grassi monoinsaturi)

	n.	
Anacardi J	3	3 g
Arachidi	6	3 g
Avocdo J	1 cucchiaio grande	6 g
Mandorle J	3	3 g
Nocciole	3	2,5 g
Noci	1	2,5 g
Noci di macadamia J	1	2,5 g
Olio d'oliva ed extravergine J	1/3 di cucchiaino	1,5 ml
Olio di semi vari	1/3 di cucchiaino	1,5 ml
Olive conservate	3	5 g
Olive nere J	3	5 g
Olive verdi J	3	10 g
Pecan	1	2 g
Pinoli	8	3 g
Pistacchi J	6	2,5 g

Discreta scelta (basso contenuto di grassi saturi)

Maionese light	1 cucchiaino	6 ml
Olio di arachidi	1/3 di cucchiaino	1,5 ml
Olio di semi di soia	1/3 di cucchiaino	1,5 ml
Olio di sesamo	1/2 cucchiaino	1,5 ml

Pessima scelta (alto contenuto di grassi saturi)

Burro	1/3 di cucchiaino	2 g
Lardo	1/3 di cucchiaino	1,5 g
Maionese	1/3 di cucchiaino	2 g
Margarina	1/3 di cucchiaino	2 g
Mascarpone	1 cucchiaino	4 g
Pancetta a cubetti	2 cucchiaini	4 g
Panna	1 cucchiaio	4 g
Panna acida	1/2 cucchiaio	3 g
Strutto	1/3 cucchiaino	1,5 g