L'originale di Barry Sears

enerZONA®

Nell'adozione del metodo 40/30/30 si devono seguire le seguenti regole:

▪Fuori pasto bere almeno 2 litri di acqua al giorno

▪Almeno 5 assunzioni giornaliere (2 pasti principali, colazione abbondante, 2 spuntini), non più di 5 ore tra un pasto e l'altro e non più di 3 ore tra uno spuntino ed il pasto successivo.

▪ogni assunzione di cibo deve essere composta da tutti e tre i macronutrienti, cioè carboidrati, proteine e grassi

▪La colazione va consumata entro 1 ora dal risveglio e l'ultimo spuntino poco prima di dormire, massimo ½ ora prima.

▪l'ultimo spuntino deve essere quello serale, prima di coricarsi per la notte, salvo se si è cenato entro le 2 ore. Quindi se si va a dormire entro 2 ore dalla cena, si può evitare lo spuntino.

▪Niente: bibite, succhi, merendine, caramelle, etc.

▪Pesce almeno due volte la settimana.

▪Carboidrati da consumare con moderazione: pane, pasta, riso, pizza, biscotti, fette, grissini, patate, carote e banane.

▪Preferire le carni bianche: pollo, tacchino, coniglio, selvaggina ecc. In soggetti senza patologie significative: tagli magri di carni rosse, prosciutto, bresaola, speck (sgrassati).

▪Non più di due uova intere la settimana. Oltre solo albume.

▪Latte parzialmente scremato e yogurt bianco magro contengono carboidrati, proteine e grassi nelle proporzioni ideali.

▪Tra i grassi da preferire olio extra vergine, olive o mandorle

▪Sostituire lo zucchero da cucina con il fruttosio. Se piace un bicchiere di vino (meglio rosso) a pasto. Niente super alcolici o meno caffè possibile

L'originale di Barry Sears

Miniblocchi di macronutrienti

I QUANTITATIVI corrispondono a 1 miniblocco di macronutrienti pesato crudo. Qualche legume e alcune verdure riportano anche i pesi dopo la cottura.
I dati si riferiscono alla parte edibile dell'alimento.
Gli alimenti confezionati che riportano valori nutrizionali in etichetta vanno valutati in base ai dati specifici.

I prodotti contraddistinti con ☺ sono particolarmente favorevoli.

MINIBLOCCHI DI PROTEINE
(circa 7 g di proteine ciascuno)

Fonti privilegiate – miglior scelta

Carni fresche	peso
agnello, coscia e costoletta	g 35
cervo	g 35
faraona, petto	g 30
lumache	g 55
pollo, petto ☺	g 30
rana	g 50
struzzo ☺	g 35
tacchino, petto ☺	g 30
vitello	g 35

Carni trasformate	peso
bresaola	g 20
carne bovina in gelatina, in scatola	g 55

L'originale di Barry Sears

enerZONA®

Prodotti della pesca	peso
acciuga o alice	g 40
acciuga o alice sott'olio o sotto sale	g 30
anguilla d'allevamento, filetti*	g 50
anguilla di fiume*	g 60
Aragosta ☺	g 45
aringa fresca	g 45
aringa affumicata	g 35
aringa marinata	g 40
aringa sotto sale	g 35
branzino	g 40
calamaro	g 55
capitone	g 55
carpa	g 35
cefalo muggine	g 45
uova di cefalo muggine, bottarga	g 20
cernia	g 40
cozza o mitilo	g 60
dentice	g 40
gamberi e gamberetti ☺	g 50
granchio ☺	g 40
Halibut ☺	g 40
luccio	g 40
stoccafisso ammollato	g 35
stoccafisso secco	g 10
merluzzo o nasello fresco ☺	g 40
baccalà ammollato ☺	g 30
baccalà secco ☺	g 25
occhiata	g 35
orata	g 35
pagello	g 35
palombo	g 45
pesce gatto	g 45
pesce persico ☺	g 45

L'originale di Barry Sears

enerZONA®

Prodotti della pesca	peso
pesce spada ☺	g 45
polpo	g 65
rombo	g 45
salmone fresco ☺	g 40
salmone affumicato	g 30
salmone in salamoia	g 35
sarda	g 35
Sardine ☺	g 35
scorfano	g 35
seppia	g 50
sgombro o maccarello fresco ☺	g 40
sgombro o maccarello in salamoia	g 35
sogliola	g 40
spigola selvatica	g 40
spigola d'allevamento	g 30
storione	g 35
uova di storione (caviale)	g 25
suro o sugarello	g 40
tinca	g 40
tonno fresco ☺	g 30
tonno in salamoia	g 30
tonno sott'olio (sgocciolato)	g 30
triglia	g 45
Trota ☺	g 50
trota d'allevamento, filetti	g 35
vongole	g 70

Formaggi	peso
cacioricotta di capra	g 60
caciottina fresca	g 40
dolce verde	g 35
feta	g 45
fiocchi di formaggio magro ☺	g 70

Formaggi	peso
fior di latte	g 35
formaggi cremosi spalmabili light	g 75
formaggi light	g 45
mozzarella di vacca	g 35
ricotta di bufala	g 65
ricotta di pecora	g 75
ricotta di vacca ☺	g 80

Uova	quantità
albume ☺	2

Proteine speciali	peso	Quantità
EnerZona Soia 90% - proteine in polvere	g 8 – 10	1 misurino
EnerZona Albume d'uovo 75% - proteine in compresse	g 1	9 compresse
EnerZona Proteine Whey 90% -proteine in polvere	g 8 – 10	1 misurino

Fonti … quasi privilegiate – discreta scelta

Carni fresche	Peso
bovino, tagli magri	g 35
capretto	g 35
cavallo, tagli magri	g 35
coniglio, senza coscia	g 35
fagiano	g 30
faraona, senza petto	g 30
maiale, tagli magri	g 35
pollo senza pelle, senza petto	g 35
quaglia	g 30
tacchino senza pelle	g 40

L'originale di Barry Sears

enerZONA®

Carni trasformate	Peso
prosciutto cotto sgrassato	g 30
prosciutto crudo sgrassato	g 25
speck sgrassato	g 25

Formaggi*	Peso
brie	g 35
caciotta romana, di pecora	g 25
caciottina vaccina	g 35
camembert	g 35
crescenza	g 45
fontina	g 30
gorgonzola	g 35
grana	g 20
groviera	g 25
italico	g 35
mozzarella di bufala	g 40
parmigiano	g 20
provolone	g 25
robiola	g 35
scamorza	g 30
stracchino	g 40
taleggio	g 35

*non serve la quota di grassi aggiunti

Uova	Quantità
intero	1

L'originale di Barry Sears

Fonti da usare con moderazione – pessima scelta

Carni fresche*	peso	quantità
agnello, senza coscia e costoletta	g 35	
anatra domestica	g 35	
big burger		¼
bovino, tagli grassi	g 35	
cavallo, tagli grassi	g 35	
cheese burger		½
coniglio, coscia	g 35	
frattaglie varie	g 30	
gallina	g 35	
hamburger		½
maiale, tagli grassi	g 35	
oca	g 45	
pollo con pelle	g 35	
tacchino con pelle	g 35	

*non serve la quota di grassi aggiunti

Carni trasformate*	Peso
capocollo	g 35
carne bovina pressata, in scatola	g 45
ciccioli	g 15
coppa parma	g 30
cotechino precotto	g 40
mortadella	g 50
pancetta	g 30
pàtè di coniglio, di fegato	g 55
pàtè di pollo, di prosciutto	g 60
salame	g 25
salsiccia di suino	g 45
wùrstel	g 50
zampone precotto	g 35

*non serve la quota di grassi aggiunti

L'originale di Barry Sears

Formaggi*	peso
burrini**	g 30
butirro calabro	g 30
caciocavallo	g 20
caciotta mista	g 30
Formaggi**	**peso**
caciotta toscana	g 30
caciottina mista	g 25
emmentahal	g 25
formaggio molle da tavola	g 25
latteria	g 25
mascarpone**	g 90
pecorino	g 25
pecorino romano	g 25
pecorino siciliano	g 25

*non serve la quota di grassi aggiunti
**particolarmente grassi

Uova	Quantità
tuorlo	2

L'originale di Barry Sears

ener ZONA®

MINIBLOCCHI DI CARBOIDRATI
(circa 9 g di carboidrati ciascuno)

Fonti privilegiate – <u>miglior scelta</u>

Legumi	Peso crudo	Peso cotto
borlotti freschi	g 40	
borlotti in scatola, scolati	g 55	
borlotti secchi	g 20	
cannellini secchi	g 20	
cannellini in scatola, scolati	g 70	
ceci secchi	g 20	g 60
fagioli dall'occhio, secchi	g 20	
fagioli secchi	g 20	g 50
Fagiolini ☺	g 380	g 360
fave fresche	g 200	g 160
fave secche	g 15	
lenticchie secche ☺	g 15	g 45
lenticchie in scatola, scolate	g 60	
lupini ammollati	g 125	

Verdure, tuberi, erbe aromatiche	Peso crudo	Peso cotto
agretti	g 400	
asparagi di campo ☺	g 270	
asparagi di serra	g 300	g 290
bieta	g 320	g 280
broccolo a testa ☺	g 290	g 280
carciofi	g 360	g 270
cardi	g 530	g 320
Cavolfiore ☺	g 330	g 300
cavolini di bruxelles ☺	g 215	g 190
cavolo broccolo verde ramoso	g 450	

L'originale di Barry Sears

ener ZONA®

Verdure, tuberi, erbe aromatiche	Peso crudo	Peso cotto
cavolo cappuccio rosso	g 335	
cavolo cappuccio verde	g 360	g 360
cetrioli	g 500	
cime di rapa	g 450	
cipolle ☺	g 160	g 130
Cipolline ☺	g 100	
conserva di pomodori	g 45	
Finocchi ☺	liberi	
fiori di zucca	liberi	
foglie di rapa	g 320	
funghi coltivati, pleurotes	g 200	
funghi coltivati, porcini	g 900	
funghi coltivati, prataioli	liberi	
indivia	g 330	
insalata: cicoria, lattuga ☺	liberi	
Melanzane ☺	g 350	g 280
menta	g 170	
passata di pomodori	g 300	
Peperoni ☺	g 200	g 170
peperoni gialli e rossi	g 130	
peperoni verdi	g 150	
pomodori da insalata ☺	g 300	
pomodori maturi ☺	g 250	
pomodori pelati, in scatola, frutto e succo	g 300	
pomodori San Marzano	g 300	
porri	g 170	
radicchio rosso	g 550	
radicchio verde	libero	
Rape ☺	g 240	g 230
Ravanelli ☺	g 500	
rughetta o rucola	g 230	
sedano	g 380	

L'originale di Barry Sears

ener ZONA®

Verdure, tuberi, erbe aromatiche	Peso crudo	Peso cotto
sedano rapa	g 230	
spinaci (anche surgelati) ☺	g 300	g 260
succo di pomodori	g 300	
tarassaco o dente di leone	g 250	
tartufo nero	libero	
Verza cappuccio ☺	g 400	
zucchine	g 640	g 600

Frutta	Peso	Quantità
Albicocche ☺	g 130	3
amarene	g 90	
ananas	g 90	
anona	g 60	
Arance ☺	g 115	1/2
babaco	g 200	
ciliege	g 100	7
clementine	g 100	1
cocomero	g 250	
Fragole ☺	g 170	
Kiwi ☺	g 100	1
Lamponi ☺	g 140	
limoni	g 400	
litchi	g 50	
macedonia al naturale	g 120	
mandaranci	g 70	1
mandarini	g 50	1
melagrane	g 50	
mele	g 90	½
mele cotogne	g 140	
meloni d'inverno	g 180	
meloni d'estate	g 120	
Mirtilli ☺	g 175	

Frutta	Peso	Quantità
nespole	g 150	
passiflora	g 160	
pere	g 100	½
pesche	g 150	
Pompelmo ☺	g 145	
Prugne ☺	g 85	
prugne gialle ☺	g 125	
prugne rosse ☺	g 85	
Ribes ☺	g 135	
uva	g 60	

Cereali	Peso crudo	Peso cotto
Avena ☺	g 20	g 50
farina d'avena	g 15	
farina d'orzo	g 15	
fiocchi d'avena	g 10	
orzo perlato	g 15	g 60
orzo mondo	g 20	

Fonti da usare con moderazione – sfavorevoli

Legumi	Peso crudo	Peso cotto
piselli freschi	g 140	g 120
piselli in scatola, scolati	g 80	
piselli secchi	g 20	

Verdure e ortaggi	Peso crudo	Peso cotto
barbabietola	g 225	
carote	g 120	g 120
granoturco		g 30
patate	g 50	
patate arrosto		g 35
patate fritte		g 30
patate novelle	g 60	
patatine fritte		g 15
zucca gialla	g 250	

L'originale di Barry Sears

ener ZONA®

Frutta	peso	
albicocche disidratate	g 10	
albicocche secche	g 15	
banane	g 60	
castagne	g 25	
castagne secche	g 15	
ciliegie candite	g 15	
datteri secche	g 15	
fichi d'india	g 70	
fichi freschi	g 80	
fichi secchi	g 15	
kaki	g 55	
mango	g 70	
mele disidratate	g 10	
papaia	g 130	
pere candite	g 10	
pesche disidratate	g 10	
pesche secche	g 15	
prugne secche	g 15	
uva secca	g 10	

Cereali e derivati	peso	Quantità
cracker salati	g 10	2
farina di grano duro	g 15	
farina di grano duro integrale	g 15	
farina di grano duro tipo 0 o 00	g 10	
farina di mais	g 10	
farina di mais cotto	g 40	
farina di segale	g 15	
farro	g 15	
fette biscottate	g 10	1
fette biscottate integrali	g 15	1

L'originale di Barry Sears

ener ZONA®

Cereali e derivati	peso	Quantità
grissini	g 15	2
pane tipo 0 o 00	g 15	
pane al latte	g 15	
pane all'olio	g 15	
pane da toast	g 15	1
pane di segale	g 20	
pane integrale	g 20	
pasta all'uovo	g 10	
pasta di semola	g 10	
pasta di semola cotta	g 30	
riso brillato	g 10	
riso integrale	g 15	
semola	g 10	

Dolci	peso	quantità
babà al rum	g 20	
biscotti frollini*	g 10	1
biscotti integrali*	g 15	
biscotti secchi	g 10	
biscotti wafer*	g 10	
canditi	g 10	
cannoli alla crema*	g 40	
caramelle dure	g 10	
caramelle tipo mou	g 10	
cioccolato*	g 20	
cornetto*	g 15	½
crema di nocciole*	g 15	
croissant, sola pasta*	g 25	½
crostata	g 15	
crostata confezionata*	g 10	
Fructofin -fruttosio	g 10	1 cucchiaino
gelato al cacao	g 35	
cono di gelato	g 30	
gelato confezionato con biscotto e crema	g 20	
gelato fior di latte	g 45	
gelato nocciola	g 35	
gelato panna	g 35	

Dolci	peso	quantità
ghiacciolo all'arancia	g 25	
marmellata	g 15	
merendine tipo pan di spagna	g 15	
merendine tipo pasta frolla	g 10	
miele	g 8	½ cucchiaio
panettone	g 15	
pasta di mandorle	g 15	
savoiardi	g 15	
torrone alla mandorla	g 15	
wafer ricoperto di cioccolato	g 15	
zucchero	g 8	

*non serve la quota di grassi aggiunti

Bevande e alcolici	Peso	
aperitivi	g 50	
aranciata	g 100	
birra	g 180	
cola, tipo	g 100	
superalcolici	g 30	
Vino ☺	g 120	

Succhi di frutta	Peso	
succo di albicocca	g 60	
succo di arancia	g 100	
succo di pera	g 60	
succo di uva	g 50	

L'originale di Barry Sears

MINIBLOCCHI DI GRASSI AGGIUNTI
(circa 1,5 g di grassi ciascuno)

Fonti privilegiate – miglior scelta

grassi	peso	quantità
Anacardi ☺	g 3	3
arachidi	g 3	6
Avocado ☺	g 6	
Mandorle ☺	g 3	
nocciole	g 2,5	3
noci di macadamia ☺	g 2,5	1
noci fresche	g 2,5	1
noci pecan	g 2	1
noci secche	g 2	1
olio di oliva ☺	g 1,5	1/3 cucch.
olio extra vergine di oliva	g 1,5	1/3 cucch.
olive conservate	g 5	3
olive nere ☺	g 5	3
olive verdi ☺	g 10	3
pinoli	g 3	8
Pistacchi ☺	g 2,5	6

Fonti... quasi privilegiate – discreta scelta

grassi	peso	quantità
maionese light	g 6	
olio di arachidi	g 1,5	1/3 cucch.
olio di sesamo	g 1,5	1/3 cucch.

Fonti da usare con moderazione – pessima scelta

grassi	peso	quantità
burro	g 2	
lardo	g 1,5	
maionese	g 2	
margarina	g 2	
olio, altri tipi	g 1,5	
panna	g 4	
strutto	g 1,5	

ALIMENTI A COMPOSIZIONE MISTA

Fonti privilegiate – miglior scelta (ideali per la colazione)

Latte e yogurt	peso	blocchi
latte di vacca, parzialmente scremato* ☺	200 ml	1
latte di vacca. UHT, parzialmente scremato*	200 ml	1
yogurt bianco, parzialmente scremato* ☺	200 ml	1
EnerZona Soia Drink 40-30-30	500 ml	2
EnerZona Frollini all'avena 40-30-30	4 frollini	1
EnerZona Frollini al cacao 40-30-30 /Cocco 40-30-30	4 frollini	1
EnerZona Instant Meal 40-30-30 gusto cacao, fragola Yogurt	g 50	2 con acqua 3 con latte

*contengono proteine, carboidrati e grassi nelle giuste proporzioni

Soia	peso	Miniblocci di proteine	Miniblocchi di carboidrati	Miniblocchi di grassi
fagioli	g 40	2	1	2,5
farina	g 40	2	1	3
Germogli ☺	g 300	2,5	1	1,5
Latte ☺	g 240	1	-	1,5
tempeh ☺	g 45	1	-	1
Tofu ☺	g 32	1	-	1,5
Snack (barrette /spuntini salati)				**blocchi**
EnerZona **Snack** 40-30-30 gusto cocco; cacao; arancia; mela verde; yogurt; crispy vaniglia; torta di mele; caramel toffee				1
EnerZona **Nutrition** bar 40-30-30 gusto frutti rossi /cioccolato/Tiramisù				2
EnerZona **spuntino salato** 40-30-30 gusto mediterraneo; rosmarino				1
EnerZona **Minirock** 40-30-30 gusto cioccolato/cioccolato fondente				1
Pasti				
			Peso	blocchi
liofilizzati:40-30-30 :				
EnerZona **Vellutata**				2

Fonti… quasi privilegiate – discreta scelta

Cereali e derivati	peso	Miniblocchi di carboidrati	Miniblocchi di proteine
germe di grano	g 15	1	½
duro e tenero	g 15	1	1/3
tortellini freschi confezionati	g 20	1	1/3
tortellini secchi confezionati	g 15	1	1/3

L'originale di Barry Sears

INTEGRATORE

Omega 3 RX liquido 3 flac. da 33,3 ml liquido 1 flac. da 33,3 capsule baratt. da 210 capsule baratt. da 90 capsule baratt. Da 48 o 120	Integratore di acidi grassi polinsaturi Omega 3 concentrati e distillati	1 misurino (2,5 g) al giorno 8 capsule al giorno da 0.75g 4 capsule al giorno da 1g