



7 дневен план за хранене в Зоната



Следвайте тези основни правила на хранене в Зоната:

1

Закуската е много важно да се консумира в рамките на един час след събуждане, без значение дали е снак или шейк от EnerZona.

През целия ден е важно да изпиете до осем чаши вода, по 250 мл.

2

Начина на хранене при спазването на режима зоната Ви осигурява от 4 до 6 часа да сте заситени, след закуската от 2 до 2 часа и половина.

Трябва да се храните на всеки 4-6 часа след хранене или 2-2 часа и половина след лека закуска, независимо дали сте гладни или не, това е част от правилното спазване на Зоната. Всъщност най-доброто време за ядене е, когато не сте гладни.

3

Когато не изпитвате глад и сте настроени положително, тогава спазвате правилно режима Зоната. Преди всяко хранене и преди закуска, преценявайте колко храна ще консумирате и като количество колко е необходима за Вас.

4

Всяко Ваше хранене и закуска трябва да започва с нискомаслени протеини. След това добавяте нискогликемични въглехидрати (приемайте повече зелени зеленчуци и плодове, ограничавайте тестени изделия, хляб, зърнени храни и нишестета) и приемайте „добри“ мазнини (т.е. екстра върджин зехтин).

5

Размера на порция белтъчини с ниско съдържание на мазнини е около размера и дебелината на дланта, на ръката ви.

За повечето жени това е 85 грама протеин, с ниско съдържание на мазнини, а за мъжете това е равно на 130 грама протеин, отново с ниско съдържание на мазнини.

Закуската трябва да е 30 грама протеин както за жените, така и мъжете.

Когато спазвате режима Зоната за първи път, използването на кухненска везна е полезно за измерване на количеството протеин. След известно време вие на око ще преценявате колко трябва да приемате, когато се храните вкъщи или в ресторант.

6

Що се отнася до нискогликемичните въглехидрати, трябва да си ги набавяте предимно от зеленчуци и от малко количество плодове.

Просто разделете чинията си на три равни части. Добавете протеиновата порция към една трета и напълнете останалите две трети от чинията с нискогликемични зеленчуци и малки количества плодове. Не забравяйте да добавите малко количество мазнина - зехтин. Ако искате, включете и малка салата по време на вечеря (чудесно място за добавяне на „добра“ мазнина като екстра върджин зехтин).

RULE.7

Приемайте ежедневно

Omega 3 RX и Полифеноли

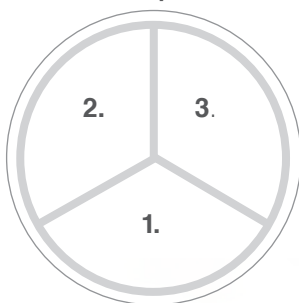


Как да приготвим ястие в Зоната

Трябва да се хранете, за да спазвате правилно режима Зоната, за предпочитане 3 хранения и 1-2 закуски на ден. Най-накрая ще се насладите на всеки ден без глад, умора или чувство на неудовлетвореност от преброяването на калории.

Следвайте тези три ЛЕСНИ СЪПКИ при всяко хранене, и започнете режима Зоната!

Разделете чинията си на 3 секции.



Напълнете 1/3 с ниско съдържание на мазнини



Типична част е размерът и дебелината на дланта на ръката ви.

Напълнете останалата част от чинията си със зеленчуци и плодове



Накрая в средата на чинията добавете малко количество здравословна мазнина (Зехтин, авокадо или натрошени бадеми)

Бързаш?

Можете да замените всяко хранене или закуска с Shake Enerzona или Enerzona снак за пълноценно хранене на зоните по време на движение



За допълнителна информация посетете:
www.enerzona.bg

ден 1

Закуска

Хранителна информация:

Калории: 340

Мазнини 11г

Въглехидрати 39г

Фибри 8г

Протеини 24г



Вегетариански колбас и плодове

Съставки:

- 2 Вегетариански колбаса
- 2 Малки мандарини
- 1/2 чаша Боровинки
- 3 с.л. Натрошени бадеми

Приготвяне:

1. Гответе зеленчуковия колбас според указанията на опаковката
2. Направете плодова салата с останалите съставки, покрийте с натрошени бадеми

Обяд

Хранителна информация:

Калории: 370

Мазнини 12г

Въглехидрати 44г

Фибри 11г

Протеини 25г



Салатата на готвача

Съставки:

- 2 чаши накъсана марула
- 3 с.л. боб
- 1 чаша гъби
- 1 чаша целина
- 1 с.л. Зехтин Extra Virgin
- Оцет на вкус
- 30гр. Пуешки гърди
- 30 гр. Моцарела с ниско съдържание на мазнини
- 1 нарязана круша

Приготвяне:

Добавете всички съставки и разбъркайте добре.

Вечеря

Хранителна информация:

Калории: 360

Мазнини 12г

Въглехидрати 41г

Фибри 8г

Протеини 25г



Риба на фурна

Съставки:

- 85гр. Риба треска
- 1 с.л. Зехтин
- Резени лимон
- 2 Домати на половина
- Сол и пипер
- 1 с.л. Пармезан - настърган
- 1 1/2 чаши Зелен фасул
- 1 ч.л. Зехтин
- 3/4 чаша Грозде

Приготвяне:

Загрейте фурната. Оставете 2 литра вода да заври в тиган, достатъчно голям, за да побере зеления фасул. Направете парен зелен фасул за 5-7 минути, с екстра върджин зехтин, сол и черен пипер или подправка по ваш вкус. Поръсете доматиите със сол, черен пипер и пармезан и ги печете за 10-15 минути. Намажете рибата треска със зехтин и лимонов сок. Поставете резенчета лимон върху рибата. Печете, докато рибата започне лесно да се къса с вилица, около 3-4 минути. Не се обръща.

Насладете се на гроздето за десерт.

Не забравяйте, препоръчваме на жените да консумират по един Snack EnerZona на ден, а при мъжете по два.

ден 2

Закуска

Хранителна информация

Калории: 340
Мазнини 12г
Въглехидрати 35г
Фибри 4г
Протеини 25г



Кисело мляко с плодове

Съставки:

1 чаша Нискомаслено кис. мляко
3/4 чаша Боровинки
4 ч.л. Натрошени бадеми
60гр Канадски бекон

Приготвяне:

1. Смесете кис.мляко, боровинките и натрошените бадеми в купа
2. Запържете бекона по ваш вкус
Насладете се на вкуса!

Обяд

Хранителна информация

Калории: 340
Мазнини 12г
Въглехидрати 29г
Фибри 11г
Протеини 23г



Пица Пита

Състав:

Типово или пълнозърнесто брашно за 2 блата
1/4 чаша Спанак - без стъблата, нарязан по желание
30г бекон - на кубчета
1/4 чаша лук - на кубчета
30г моцарела, обезмаслено настъргано сирене
18 чери домата

Съставки: Салата

3 чаши накъсана марула
1/2 червена чушка нарязана
1/2 Краставица нарязана

INSTRUCTIONS:

1. Направете дресинга за салата в тези седем съставки.
Поставете в чаша/купа и смесете с блендер. Отделете след това получената смес.
2. Пригответе салатата с марула, черен пипер и краставица. Отделете получената салата.
3. Печете на ниска температура блата, 1-2 минути.
Добавете спанака, бекона, лука, няколко чери домата - нарязани (останалата част оставете за салатата).
Накрая върху пицата добавете сирене.

Съставки: дресинг за салата

2 ч.л. Дижонска горчица
1/2 с.л. Зехтин
1 с.л. Винен оцет
1 с.л. Малини
1 с.л. Прясно изцеден портокалов сок
1 с.л. Стевия, сол и пипер за вкус

Вечеря

Хранителна информация

Калории: 330
Мазнини 13г
Въглехидрати 29г
Фибри 8г
Протеини 23г



Вегетарианско ястие

Съставки

140г твърдо тофу
1 ч.л. зехтин
1 чаша лук, нарязан
1 1/2 чаши Гъби нарязани
1 1/2 чаши броколи на кубчета
1/8 чаша моцарела
1 слива

Приготвяне:

1. Отцедете и натрошете тофуту.
2. Загрейте зехтина и задушете тофуту в тиган.
Добавете лук, броколи и гъби.
Запържете на средно силен огън.
Когато зеленчуците са почти сварени по ваш вкус, разбъркайте с тофуту и то ще се разтопи.
3. Бъркайте до докато сиренето не се разтопи.
4. Насладете се на десерта.

ден 3

Закуска

Хранителна информация

Калории: 325
Мазнини 12г
Въглехидрати 33г
Фибри 5г
Протеини 25г



Бъркани яйца с бекон

Съставки:

4	Яйца
40 г	Моцарела
1 1/2 ч.л	Зехтин
30г	Бекон
1 1/2 чаша	Ягоди, нарязани
1/2 чаша	Грозде

Приготвяне:

1. Напръскайте тигана със зеленчуков спрей и загрейте на средна температура.
2. Разбийте белтъците със зехтин, добавете сиренето.
3. Слагате и бъркате в нагорещен тиган.
4. Гответе бекон по ваш вкус.
4. Насладете се на ягодите и гроздето, като поставите отстрани в чинията.

Обяд

Хранителна информация

Калории: 330
Мазнини 11г
Въглехидрати 37г
Фибри 6г
Протеини 24г



Салата риба тон

Съставки:

30г	Риба тон
2 ч.л	Лимонов сок
2 чаши	Целина, нарязана
2 ч.л	Зехтин
1 ч.л	Вода
1 ч.л	Плод по избор без захар
2 ч.л	Дижонска горчица
2 ч.л	Оризав оцет
1 чаша	Марула
1/2 чаша	Краставица, нарязана
5	Чери домати
1	Голяма ябълка

Приготвяне:

1. Пригответе салатата от риба тон, като смесите първо 3-те съставки в малка купа.
2. Направете дресинга, като разбъркате зехтина, водата, плодът от консерва - без захар, дижонската горчица и оцета средна купа.
3. Направете малка странична салатата, като поставите марула, краставица и домати в купа, достатъчно голяма, за да се събере всичко. Добавете в салатата и дресинг.
4. Насладете се на ябълката, като нарежете и поставите отстрани в чинията.

Вечеря

Хранителна информация

Калории: 340
Мазнини 12г
Въглехидрати 37г
Фибри 10г
Протеини 24г



Риба във фолио

Съставки:

1 чаша	марула, нарязана
1/2 чаша	Краставица, нарязана
8	Чери домати на половина
2 ч.л	Оризав оцет
2 ч.л	Дижонска горчица
1 с.л	плод по избор без захар
1 с.л	Вода
2 чаши	Зелен боб
120г.	Плоска риба Камбала
2 ч.л	Лук, нарязан
	Черен пипер на вкус
1 ч.л	Лимонов сок
1 ч.л	Пармезан
1 1/2 с.л	Зехтин
1/2	Ябълка

Приготвяне:

1. Пригответе салатата с първите 3 съставки, и оставете настрана.
2. Разбийте следващите 4 съставки заедно, за да направите дресинга, оставете настрана.
3. Сложете тенджерата с вода на котлона и изскачайте докато заври водата, добавете зеления фасул и гответе висока температура.
4. Напръскайте леко алуминиевото фолио с зеленчуков спрей. Поставете риба в фолиото. Отгоре сложете лука, черния пипер, лимония сок и сирене. Сгънете фолио и оставете мястото около рибата. Внимателно запечатаяте фолиото, така че соковете да не изтичат навън. Печете на 425 градуса във фурна за 5-8 минути.
5. Насладете се на ябълка за десерт. (Или добавете във вашата салатата)

ден 4

Закуска

Хранителна информация

Калории: 330

Мазнини 11г

Въглехидрати 38г

Фибри 6г

Протеини 23г



Плодова салата

Съставки:

3/4 чаши	Котидж сирене
1 ч.л	Зехтин
1	мандарина
1	киви
1/3 чаша	Боровинки
2	Макадамия ядки - натрошени

Приготвяне:

1. Разбъркайте екстра върджин зехтина с изварата.
2. Смесете плодовете, поръсете с натрошените ядки и се насладете на вкуса.

Обяд

Хранителна информация

Калории: 340

Мазнини 13г

Въглехидрати 37г

Фибри 10г

Протеини 24г



Вегетариански бургер

Състав:

1 чаша	Зелен фасул
1	Питка за бургер 67гр.
30г.	Нискомаслено сирене
4	Листа от маруля
2	Домати, нарязани
1 ч.л	Дижонска горчица
3	Кисели краставички
1 1/2 ч.л	Зехтин
1/2 чаша	Неподсладено ябълково пюре - поръсено с канела

Приготвяне:

1. Сварете зеления фасул за 6 минути.
2. Разрежете питката за бургера.
3. Сглобете вашия бургер с помощта на марулята като поставите вътре, отрани наредете киселите краставички.
4. Разбъркайте екстра върджин зехтина с ябълковото пюре.

Вечеря

Хранителна информация

Калории: 330

Мазнини 11г

Въглехидрати 35г

Фибри 7г

Протеини 25г



Печено пила на барбекю

Съставки:

90г	пилешки гърди обезкостени и без кожа
2	Лук резени
2	Лимон на резени
1 1/2 ч.л	Зехтин
1 1/2 чаша	Зелен фасул
1 скилидка	Чесън смлян
1 ч.л	Натрошени бадеми
1	Ябълка

Приготвяне:

1. Загрейте фурната до 400 ° градуса.
2. Намажете пилешко месо със зехтина, солта и червения пипер.
3. Сложете върху пилешки гърди резени лук и лимон (използвайте клечка за зъби, ако е необходимо).
4. Печете за 10 минути. Изключете фурната и оставете във фурната до като термометър достигне вътрешна температура от 160 ° градуса и тогава извадете от фурната.
5. Сотирайте зеления фасул с чесъна, бадемите в останалия зехтин.
6. Насладете се на ябълка за десерт.

ден 5

Закуска

Хранителна информация

Калории: 350
Мазнини 11г
Въглехидрати 39г
Фибри 7г
Протеини 25г



Овесена каша

Съставки:

50 г. Бекон
1/2 чаша Овесени ядки, блиндирани
1 лъжица Протеин на прах 7г.
1/4 чаша Ябълков сос
Канела за вкус
Индийско орехче на вкус
4 ч.л. Бадеми - натрушени

Приготвяне:

1. Затоплете бекона в тиган или във фурната за тостер.
2. Пригответе овесените ядки според инструкциите на опаковката.
3. Разбъркайте протеина, ябълковото пюре, канелата, индийско орехче и натрушените бадеми.

Обяд

Хранителна информация

Калории: 350
Мазнини 12г
Въглехидрати 47г
Фибри 15г
Протеини 24г



Вегетарианско чили

Състав:

3/4 чаша Растителни протеинови трохи
1 ч.л. Зехтин
1/3 чаша Лук - нарязан
1 скилидка чесън
2 с.л. Червен пипер
1/3 чаша Гъби - нарязани
400мл консерва пасирани домати
1/3 чаша боб - отцеден и изплакнат
1/2 ч.л. Чили на прах за вкус
30 г. Моцарела или нискомаслено натрошено сирене

Приготвяне:

1. Задушете Растителни протеинови трохи в масло с нарязания лук, чесън, черен пипер и гъби.
2. Добавете домати, боба и чилито прах.
3. Оставете да къкри, докато боба заври.
3. Поръсете с натрошено сирене.

Вечеря

Хранителна информация

Калории: 400
Мазнини 12г
Въглехидрати 39г
Фибри 8г
Протеини 26г



Скариди

Съставки:

120 г Варен спанак
3/4 чаша Лук, нарязан
1 Зелена чушка, нарязана
1 Скилидка чесън
2 с.л. Зехтин
85 г. Скариди
1/3 чаша Бяло вино
2 с.л. Лимонов сок, неподсладен
1/2 cup ябълково пюре
Резени лимон

Приготвяне:

1. Пригответе спанака.
2. Сотирайте лука, зеления пипер и чесън до омекване в зехтин.
3. Добавете скаридите, бялото вино и лимоновия сок. Варите пет минути и разбърквайте често, докато скаридите станат розови.
- Добавете лимоновите резени, като ги слагате отстрани в чинията.

Не забравяйте, препоръчваме на жените да консумират по един Snack EnerZona на ден, а при мъжете по два.

ден 7

Закуска

Хранителна информация:

Калории: 330

Мазнини 10г

Въглехидрати 37г

Фибри 7г

Протеини 25г



Huevos Rancheros

Съставки:

- 1 Домат, нарязан
- 1/2 чаша Лук, нарязан
- 1/2 чаша Зелена чушка
- 1/2 чаша Разбити яйца
- 2 с.л. Вода
- 30 г. Настъргано сирене
Colby & Monterey Jack cheese
- Спрей за готвене - зеленчуков
- 1 ч.л. Зехтин
- Чили на прах за вкус
- 1 Праскова

Приготвяне:

1. Нарезете домата, лука и зелената чушка и оставете настрана.
2. Смесете яйцата, водата и сиренето, оставете настрана.
3. Напръскайте тиган със зеленчуков спрей, добавете зехтина и загрейте до средна температура.
4. Задушете зеленчуците по ваш вкус.
5. Разбъркайте яйчената смес и запържете.
6. Насладете се на прасковата.

Обяд

Хранителна информация:

Калории: 340

Мазнини 11г

Въглехидрати 43г

Фибри 11г

Протеини 24г



Салата с пилешко на скара

Съставки:

- 85 г Пилешки гърди на скара
- 2 с.л. Лимонов сок
- 1 ч.л. Пармезан, настърган
- 1/4 ч.л. Уорчестър сос
- 1/2 ч.л. Зехтин
- Чесън на прах за вкус
- Черен пипер на вкус
- 1 чаша Зелена салата накъсана
- 1 чаша Броколи, на малки кубчета
- 1 / 2 чаша Червени чушки нарязани
- 1/2 Домати на кръгчета
- 1 Малка круша, нарязана

Приготвяне:

1. Пилешки гърди на скара.
2. Разбийте следващите 6 съставки заедно за дресинга и оставете настрана.
3. Пригответе салатата с останалите 5 съставки.

Вечеря

Хранителна информация:

Калории: 340

Мазнини 12г

Въглехидрати 39г

Фибри 9г

Протеини 26г



Варена съомга

INGREDIENTS:

- 85г Филе от съомга
- Розмарин за вкус
- 1 ч.л. Естрагон на вкус
- Копър на вкус
- Зехтин
- 2 cups Тиквички, задушени на пара
- 2 Домати обелени и печени
- 4 tsp Моцарела или сирене, слага се върху половинките домати накрая на готвенето
- 1 Лук, наполовина печен
- 3/4 tsp Зехтин, полят върху нарязания лук, Лимон по желание
- 1/2 Ябълка

Приготвяне:

1. Печете доматите и лука на 400 ° градуса за 30 минути.
2. Междувременно пригответе тиквичките на пара.
3. Намажете филето от съомга с билки и след това полейте със зехтин.
4. Загрейте не залепващия тиган. Гответе до отделяне на съомгата на люспи и оставете около още 3 минути. Украсете с лимон, ако желаете.
5. Насладете се на половин ябълка

ден 7

Закуска

Хранителна информация

Калории: 320
Мазнини 10г
Въглехидрати 35г
Фибри 7г
Протеини 25г



Вегетариански омлет

Съставки:

1/2 чаша върховете на аспержи, на пара
3/4 чаша домати на кубчета, задушени
3/4 чаша Лук - нарязан, задушен
1/2 чаша Гъби нарязани, сотирани
1 ч.л Зехтин
1 Голямо яйце
4 Белтъка
2 с.л Вода
1 мандарина

Приготвяне:

1. Сварете върховете на аспержи
2. Запържете домата, лука и гъбите, оставете настрани.
3. Разбийте белтъците с водата. Добавете към задушените зеленчуци.
4. Гответе на средно слаб огън. Повдигнете ръба на омлета със шпатула да не остане неизпечена течност до дъното.
5. Поставете аспержите отгоре на омлет и сгънете.
6. Насладете се на мандарина.

Обяд

Хранителна информация

Калории: 330
Мазнини 12г
Въглехидрати 34г
Фибри 6г
Протеини 25г



Пълнени домати

Съставки:

80 г Парче риба тон във вода
2 Домати - изрязва се част от средата и смесете с тон
1 с.л Лека майонеза
3 с.л Нарязана целина
3 с.л Лук, нарязан
1 Ябълка

Приготвяне:

1. Отцедете и смесете рибата тон с изрязаната част от доматиите, майонезата, целината и лука.
2. Напълнете доматиите и сервирайте.
3. Насладете се на ябълка за десерт.

Вечеря

Хранителна информация

Калории: 330
Мазнини 11г
Въглехидрати 39г
Фибри 10г
Протеини 24г



Телешки шишчета

Съставки: дресинг за салата

2 с.л Оризов оцет
1 с.л Доматен сос
1 ч.л Дижонска горчица
Подправки на вкус чесън на прах, червен пипер, риган, и кимион

Съставки: Салата

2 чаши Бейби спанак
1/4 чаши Червен лук, нарязан
1/2 чаша Гъби, нарязани
1/2 Домати
1 ч.л Зехтин
Оцет за вкус

Съставки: Месо

40г говеждо месо, нарязано на кубчета
1/2 Лук
1/2 Зелена чушка
60г Гъби
8 Чери домати
1 Нектарина

Приготвяне

1. Смесете дресинга.
2. Направете салата от спанак и отгоре добавете дресинга.
3. Намажете месото със зехтин и намажете със суха подправка по ваш избор.
4. Наредете на шишчета месо, лук, зелена чушка, гъби и чери домати.
5. Изпечете във фурна (или гответе на барбекюто/скара) по ваш вкус.
6. Насладете се на нектарината за десерт.

Zone Snack Идеи

Препоръчваме на жените да консумират по един Snack EnerZona на ден, а при мъжете по два.

Идея #1



+



+



1/4 ЧАШКА 0% -
МАСЛЕНОСТ
ГРЪЦКИ ЙОГУРД

5 ЦЕЛИ
БАДЕМИ

1/3 ЧАША
БОРОВИНКИ

Хранителна информация
Мазнини 3 грама
Протеин 8 грама

Смесете всички съставки в малка купа и се насладете на вкуса

Идея #2



+



Сирене с ниско
съдържание на мазнини

Ябълка

Хранителна информация
Мазнини 3 грама
Въглехидрати 9 грама
Протеин 6 грама

Насладете се на вкуса.

Идея #3



Хранителна информация
Мазнини 5 грама
Въглехидрати 12 грама
Протеин 8 грама

Снак EnerZona