

Блокове в Зоната

Това е най-прецизният начин да стигнете до Зоната

Зоновата диета се основава на правилния баланс от три макронутриента - протеини, въглехидрати и мазнини при всяко хранене и закуска. Това ви позволява да постигнете желаните ползи за здравето, които произтичат от това, че сте в Зоната. Хранителни блокове в Зоната са просто измерване, използвано за определяне на това колко от тези макронутриенти трябва да ядете през деня. Всеки хранителен блок от зоната се състои от един блок протеин, един блок въглехидрати и един блок мазнини. За да постигнете желаните баланс, целта ви трябва да е да имате съотношение на протеини, въглехидрати и мазнини в съотношение 1: 1: 1 при всяко хранене и закуска. Средно жените ядът 11 блока всеки ден, а мъжете 14 блока.

Как изглежда Един блок?

Протеин=7грама

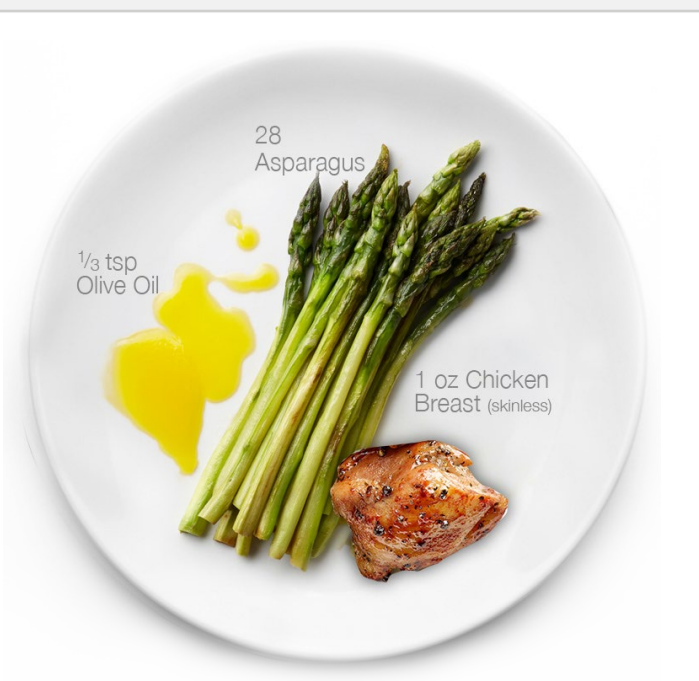
Въглехидрати=9 грама

Мазнини = 1.5 грама

(ако използвате животински протеин по време на хранене)

Или 3 грама мазнини

(ако използвате вегетариански протеин по време на хранене)



Типове хранителни блока в Зоната:

Някои храни са комбинация от протеини, въглехидрати и мазнини. Ние класифицирахме тези храни вместо вас. За да направи храненето в Зоната, една жена се нуждае от 3 зонове хранителни блока от всяка от категориите блокове: протеини, въглехидрати и мазнини. Мъжът ще изисква около 4 блока от всеки на всяко хранене.

Количество:

Това е количеството на всяка храна, което можете да имате, развяващо се на един блок, независимо дали е протеин, въглехидрат или мазнина

Избор:

Класифицирахме всеки избор на храна като много добър, добър или лош. Изборът на протеини и мазнини, богати на мононенаситени мазнини и ниско съдържание на наситени мазнини и арахидонова киселина, се счита за много добър. Въглехидратите с ниско гликемично натоварване, което означава, че не бързат да повишат нивата на кръвната захар, също се считат за много добри. Тъй като нивата на наситени мазнини, Омега-6 или високи гликемични въглехидрати се увеличават при избора на храна, тя постепенно намалява рейтинга си от Много добър до добър до евентуално лош. Въпреки ,че макронутриентният състав на храненето ще остане същият, като използването на добри или лоши хранителни съставки в храната увеличава възпалителния потенциал.

Какви храни можете да ядете в Зоната?

Протеин

Всяко хранене в Зоната започва с това да се уверите, че имате достатъчно протеини с ниско съдържание на мазнини. Протеинът е важен, защото помага за задържане на мускулна маса, имунитет и контрол на глада.

Най-добрият избор на протеин

- Пиле без кожа
- Пуешко
- Риба
- Нискомаслено млечни продукти
- Белтъци
- млечни продукти
- Тофу
- Заместители на месо на растителна основа



Въглехидрати

Някои въглехидрати са по-благоприятни, когато следват Зоната, отколкото други. Това се основава на способността им да стимулират инсулина и да повишават кръвната захар. Плодовете и зеленчуците се считат за благоприятен избор на въглехидрати, когато следват Зоната, докато зърнените култури и нишестето са неблагоприятни, тъй като имат по-голяма вероятност да стимулират инсулина. Препоръчваме, когато използвате нишестето и зърнени храни, за да запазите порциите малки (помислете за размера на подправките) или премахнете напълно.

Благоприятни въглехидрати

Най-добри зеленчуци: Артишок, Аспержи, Брюкселско зеле, Броколи, Карфиол, Гъби, Спанак

Най-добро плодове: Боровинки, Ягоди, Малини, Къпини

Избрани зърнени храни: Овесени ядки и ечемик



Неблагоприятни въглехидрати

Тестени изделия, хляб, зърнени храни, картофи
Банани, сушени плодове, царевича, грах

Мазнини

След като имате нискомаслени протеини и благоприятни въглехидрати, имате нужда от малко мазнини. Необходими са само малко мазнини при всяко хранене, за да се овладее глада. Внимавайте да не прекалявате, тъй като прекаленото хранене може да ви попречи да загубите излишните телесни мазнини. Подобно на въглехидратите, не всички мазнини са създадени равни. Идеалните мазнини в Зоната са мононенаситените мазнини и дълговерижните омега-3 като ЕРА + ДНА. Мононенаситените мазнини се съдържат в зехтина, някои ядки и авокадото. Мазнините, които искате да ограничите, са наситени мазнини, трансмазнини, и омега-6 мазнини, богати на арахидонова киселина.

Добри мазнини

- Зехтин
- Бадеми
- Авокадо



Сготвени зеленчуци

Артишок	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	1бр	Добро
Артишок сърца	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	288гр.	Добро
Аспержи	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	288гр.	Добро
Бамбук	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	480гр.	Добро
Боб	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	32гр.	Лошо
Черен боб	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	64гр	Добро
Зелен боб	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	192гр.	Добро
Печен боб	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	43гр.	Лошо
Броколи	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	192гр.	Добро
Брюкселски кълнове	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	160гр.	Добро
Зеле	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	213гр.	Добро
Карфиол	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	512гр.	Добро
Нахут	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	32гр.	Добро
Царевица	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	32гр.	Лошо
Патладжан	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	570гр.	Добро
Пържени картофи	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	43гр.	Лошо
Праз	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	160гр.	Добро
Леща	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	43гр.	Добро
Лима боб	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	32гр.	Лошо
Варени гъби	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	256гр.	Добро
Бамя	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	360гр.	Добро
Лук	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	64гр.	Добро
Пашърнак	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	67гр	Лошо
Грах	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	96гр.	Лошо
Печени картофи	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	45гр.	Лошо
Варени картофи	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	43гр.	Лошо
Пюре от картофи	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	32гр.	Лошо
Кисело зеле консервирано	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	Без ограничение	Добро
Спанак	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	570гр.	Добро
Сладък картоф, печен	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	32гр.	Лошо
Пюре от сладък картоф	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	36гр.	Лошо
Ряпа	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	7 cup	Добро
Пюре от ряпа	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	900гр.	Добро
Тиквички	Приготвени зеленчуци	Въглехидрати	350гр.	Добро



Плодови сокове

Ябълков сайдер	Плодов сок	Въглехидрати	43гр.	Лошо
Ябълков сок	Плодов сок	Въглехидрати	43гр.	Лошо
Сок от червена боровинка, неподсладен	Плодов сок	Въглехидрати	32гр.	Лошо
Плодов пунш	Плодов сок	Въглехидрати	32гр.	Лошо
Гроздов сок	Плодов сок	Въглехидрати	32гр.	Лошо
Сок от грейпфрут	Плодов сок	Въглехидрати	43гр.	Лошо
Лимонада	Плодов сок	Въглехидрати	32гр.	Лошо
Портокалов сок	Плодов сок	Въглехидрати	43гр.	Лошо
Сок от ананас	Плодов сок	Въглехидрати	85гр.	Лошо
Доматен сок	Плодов сок	Въглехидрати	128гр.	Лошо
Лимонов сок, прясно изцеден	Плодов сок	Плодов сок	64гр	Добър
Сок от лайм, прясно изцеден	Плодов сок	Плодов сок	64гр.	Лошо

Други

Барбекю сос	Други	Въглехидрати	2 с.л	Лошо
Торта (15г)	Други	Въглехидрати	1/3 парче	Лошо
Шоколадче	Други	Въглехидрати	1/4 брой	Лошо
Коктейл сос	Други	Въглехидрати	2 с.л.	Лошо
Бисквитка (Малка)	Други	Въглехидрати	1	Лошо
Мед	Други	Въглехидрати	1/2 с.л.	Лошо
Сладолед премиум	Други	Въглехидрати	3 с.л.	Лошо
Сладолед, нормален	Други	Въглехидрати	32гр.	Лошо
Кетчуп	Други	Въглехидрати	2 с.л.	Лошо
Сливов сос	Други	Въглехидрати	2 ч.л.	Лошо
Картофен чипс	Други	Въглехидрати	14гр.	Лошо
Бретцели	Други	Въглехидрати	14гр.	Лошо
Туршия	Други	Въглехидрати	5 ч.л.	Лошо
Кафява захар	Други	Въглехидрати	1 с.л.	Лошо
Сладкарски изделия	Други	Въглехидрати	1 с.л.	Лошо
Гранулирана захар	Други	Въглехидрати	2 ч.л.	Лошо
Кленов сироп	Други	Въглехидрати	2 ч.л.	Лошо
Терияки сос	Други	Въглехидрати	1 и 3/4 с.л.	Лошо
Тортила, чипс	Други	Въглехидрати	14гр.	Лошо

Плодове

Ябълка	Плодове	Въглехидрати	Половин	Добро
Ябълково пюре (неподсладено)	Плодове	Въглехидрати	43 гр.	Добро
Кайсия	Плодове	Въглехидрати	3 броя	Добро
Банан	Плодове	Въглехидрати	$\frac{1}{2}$	Лошо
Къпини	Плодове	Въглехидрати	43 гр.	Добро
Боровинки	Плодове	Въглехидрати	Половин купа	Добро
Пъпеш	Плодове	Въглехидрати	122гр.	Лошо
Пъпеш на кубчета	Плодове	Въглехидрати	96гр.	Лошо
Череша, сладка	Плодове	Въглехидрати	8 броя	Добро
Червени боровинки	Плодове	Въглехидрати	122гр.	Лошо
Сос от червена боровинка, желиран	Плодове	Въглехидрати	3 чл.	Лошо
Фурми	Плодове	Въглехидрати	1 и половина	Лошо
Смокиня	Плодове	Въглехидрати	1	Лошо
Плодов коктейл (лек)	Плодове	Въглехидрати	43гр.	Добро
Грейпфрут	Плодове	Въглехидрати	Половин	Добро
Грозде	Плодове	Въглехидрати	Половин купа	Добро
Гуава, нарязана	Плодове	Въглехидрати	Половин купа (100гр.)	Лошо
Пъпеш от медена роса, на кубчета	Плодове	Въглехидрати	Половин купа	Лошо
Киви	Плодове	Въглехидрати	1	Добро
Лимон	Плодове	Въглехидрати	2	Добро
Лайм	Плодове	Въглехидрати	1 и половина	Добро
Манго, нарязано	Плодове	Въглехидрати	43гр.	Лошо
Нектарини, средни	Плодове	Въглехидрати	Половин	Добро
Портокал, нарязан	Плодове	Въглехидрати	1 (96гр.)	Добро
Портокал, мандарина (консервирани във вода)	Плодове	Въглехидрати	43 гр.	Добро
Папая на кубчета	Плодове	Въглехидрати	96гр.	Лошо
Праскова	Плодове	Въглехидрати	1бр (112гр.)	Добро
Праскова (консервирана във вода)	Плодове	Въглехидрати	96гр.	Добро
Круша	Плодове	Въглехидрати	Половин (74гр.)	Добро
Ананас, на кубчета	Плодове	Въглехидрати	Половин купа (75гр.)	Лошо
Слива	Плодове	Въглехидрати	1	Добро
Сушени сливи	Плодове	Въглехидрати	2 (16гр.)	Лошо
Стафиди	Плодове	Въглехидрати	1 с.л.	Лошо
Малини	Плодове	Въглехидрати	1 и $\frac{1}{3}$ купа	Добро
Ягоди, нарязани	Плодове	Въглехидрати	1 купа	Добро
Мандарина	Плодове	Въглехидрати	1	Добро
Дуня, на кубчета	Плодове	Въглехидрати	122гр.	Лошо

Зърнени храни и хляб

Хляб, пълнозърнест или бял хляб	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	половин филийка	Лошо
Хляб, твърд	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	15гр.	Лошо
Хляб, мек	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	Половин (15гр.)	Лошо
Елда, суха	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	5 ч.л.	Лошо
Булгур	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	4 ч.л.	Лошо
Зърнена закуска	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	34гр.	Лошо
Царевичен хляб	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	18гр.	Лошо
Царевично нишесте	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1 с.л.	Лошо
Кус-кус	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1 с.л.	Лошо
Крекери, грахам	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	12гр	Лошо
Крекери, солени	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	4	Лошо
Кроасан	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	15гр.	Лошо
Крутони	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1/4 купа	Лошо
Поничка	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1/3	Лошо
Мъфин	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1/4	Лошо
Гранола	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	3 с.л.	Лошо
Просо	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1 с.л.	Лошо
Мъфин с боровинки	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	половин (17гр.)	Лошо
Юфка	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1/4 купа	Лошо
Палачинки	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	Половин (25гр)	Лошо
Варена паста	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1/4 купа	Лошо
Питка	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1/4 пакет	Лошо
Пуканки	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1 и половина купа	Лошо
Оризови кръгчета	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1 (14гр)	Лошо
Кафяв ориз (сготвен)	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1/5 купа	Лошо
Бял ориз (сготвен)	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1/5 купа	Лошо
Царевична тортила	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	1	Лошо
Вашла	Зърнени храни, зърнени храни и хляб	Въглехидрати	Половин (25гр.)	Лошо
Ечемик	Зърнени храни	Въглехидрати	1/4 купа	Добро
Овесена каша	Зърнени храни	Въглехидрати	1/3 купа	Добро

Сурови зеленчуци

Целина	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	16гр.	Много добро
Броколи	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	170гр.	Много добро
Брюкселско зеле	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	128гр.	Много добро
Зеле	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	256гр.	Много добро
Морков	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	2бр.	Много добро
Морков, настъррган	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	132гр.	Много добро
Морков, нарязан	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	130гр.	Много добро
Карфиол	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	220гр.	Много добро
Краставица	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	3бр.	Много добро
Краставица, нарязана	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	640гр.	Много добро
Зелени или червени чушки	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	2	Много добро
Хумус	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	1/4 купа	Много добро
Чушки халапеньос	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	340гр.	Много добро
Маруля, айсберг	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	1бр.	Много добро
Гъби	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	250гр.	Много добро
Лук	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	96гр.	Много добро
Репички	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	256гр.	Много добро
Спанак	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	2кг.	Много добро
Домат	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	2 бр.	Много добро
Чери домати	Сурови зеленчуци	Въглехидрати	280гр.	Много добро



Олиа, ядки и за мазане

Бадемово масло	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1 ч.л	Много добро
Бадемово олио	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л	Много добро
Бадеми (нарязани)	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1 ч.л	Много добро
Бадеми, цели	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	3	Много добро
Авокадо	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1 с.л.	Много добро
Масло	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л	Лошо
Рапично масло	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л	Добро
Кашу	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	2	Много добро
Крема, нискомаслена	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	2 ч.л	Лошо
Крема сирене	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1 ч.л	Лошо
Крема сирене, light	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	2 ч.л	Лошо
Гуакомоле	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1 с.л.	Много добро
Свинска мас	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л.	Лошо
Макадамия, ядки	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1	Много добро
Майонеза, light	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1 ч.л	Добро
Майонеза обикновена	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л.	Добро
Зехтин	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л.	Много добро
Зехтин и оцет, дресинг	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л. + оцет	Много добро
Маслини, големи, нарязани	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	2 (11г.)	Много добро
Фъстъчено масло	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/2 ч.л	Много добро
Фъстъчено олио	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л	Много добро
Фъстъци	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	6 (3гр)	Много добро
Сусамово олио	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л.	Лошо
Сметана	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/2 ч.л	Лошо
Сметана, light	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1 с.л.	Лошо
Соево масло	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л.	Добро
Тахан	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/2 с.л.	Много добро
Орехи, обелени и нарязани	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1 ч.л	Добро
Зехтин, Extra Virgin	Олиа, ядки и за мазане	Мазнини	1/3 ч.л.	Много добро

Алкохол

Светла бира	Алкохол	Въглехидрати	250гр.	Лошо
Бира	Алкохол	Въглехидрати	200гр.	Лошо
Вино	Алкохол	Въглехидрати	85гр.	Лошо
Дестилиран алкохол	Алкохол	Въглехидрати	30гр.	Лошо

Яйца, риба и морски продукти

Жълтък	Яйца	Протеин	30гр.	Добро
Белтък	Яйца	Протеин	2 големи	Добро
Цяло яйце, голямо	Яйца	Протеин	1	Лошо
Калмари	Риба и морски продукти	Протеин	50гр.	Добро
Миди	Риба и морски продукти	Протеин	50гр.	Добро
Треска	Риба и морски продукти	Протеин	50гр.	Добро
Месо от рак	Риба и морски продукти	Протеин	36гр.	Добро
Омар	Риба и морски продукти	Протеин	44гр.	Добро
Скумрия	Риба и морски продукти	Протеин	44гр.	Добро
Сьомга	Риба и морски продукти	Протеин	44гр.	Добро
Сардини	Риба и морски продукти	Протеин	44гр.	Добро
Скариди	Риба и морски продукти	Протеин	28гр.	Добро
Пъстърва	Риба и морски продукти	Протеин	28гр.	Добро
Стек от риба тон	Риба и морски продукти	Протеин	28гр.	Добро
Риба тон, консерва	Риба и морски продукти	Протеин	28гр.	Добро
Соево мляко	Смесени протеинови източници	Протеини	140-230гр.	Добро
Соев протеин на прах	Смесени протеинови източници	Протеини	9гр.	Добро
Гръцки йогурт	Смесени протеинови източници	Протеини	69гр.	Много добро
Тофу, твърдо	Смесени протеинови източници	Протеини	70гр.	Добро
Тофу, меко	Смесени протеинови източници	Протеини	85гр.	Добро

Mixed Protein Sources

Обезмаслено мляко	Протеин, Източник на въглехидрати	Протеини	1 купа	Добро
Сирене, нискомаслено	Богати на протеини млечни продукти	Протеини	30гр.	Добро
Сирене, обезмаслено	Богати на протеини млечни продукти	Протеини	30гр.	Добро
Котидж сирене, нискомаслено, 1%	Богати на протеини млечни продукти	Протеини	32гр.	Добро
Гръцко кисело мляко, обикновено	Богати на протеини млечни продукти	Протеини	43гр.	Много добро
Твърдо сирене	Богати на протеини млечни продукти	Протеини	30гр.	Добро
Моцарела	Богати на протеини млечни продукти	Протеини	30гр.	Добро
Рикота	Богати на протеини млечни продукти	Протеини	60гр.	Добро
Соево мляко	Смесени протеинови източници	Протеини	140-230гр.	Добро
Соев протеин на прах	Смесени протеинови източници	Протеини	9гр.	Добро
Гръцки йогурт	Смесени протеинови източници	Протеини	69гр.	Много добро
Тофу, твърдо	Смесени протеинови източници	Протеини	70гр.	Добро
Тофу, меко	Смесени протеинови източници	Протеини	85гр.	Добро

Месо и птици

Бекон, свинско месо	Месо и птици	Протеин	половин филия	Лошо
Говеждо, филе миньон	Месо и птици	Протеин	30гр.	Добро
Говеждо месо, хранено с трева, смяляно	Месо и птици	Протеин	30гр.	Лошо
Говеждо месо, хранено с трева, пържоли	Месо и птици	Протеин	30гр.	Добро
Говеждо месо (<10% мазнини)	Месо и птици	Протеин	30гр.	Лошо
Пилешки гърди, без кожа	Месо и птици	Протеин	30гр.	Много добро
Пиле без кожа, тъмно месо	Месо и птици	Протеин	30гр.	Добро
Патица, гърди	Месо и птици	Протеин	37гр.	Добро
Хот-дог (говеждо или свинско)	Месо и птици	Протеин	56гр	Лошо
Хот-дог (пилешко или пуешко)	Месо и птици	Протеин	56гр.	Лошо
Агнешко	Месо и птици	Протеин	35гр.	Добро
Пеперони	Месо и птици	Протеин	35гр.	Лошо
Свински котлет	Месо и птици	Протеин	35гр.	Добро
Наденичка, свинско месо	Месо и птици	Протеин	56гр.	Лошо
Пуешки бекон	Месо и птици	Протеин	3 ленти	Много добро
Пуешки гърди	Месо и птици	Протеин	35гр.	Много добро
Пуешки гърди без кожа	Месо и птици	Протеин	28гр.	Много добро