



Протеинови блокове от диетата на д-р Бари Сиърс "Зоната"

Храните посочени по-долу може да консумирате с равно количество храни от [въглехидратния блок](#)

на диета
["Зоната"](#)

Най-добър избор на протеини:

Пилешки гърди(42 г) • пуешки гърди (42 г) • телешко (28 г)

• костур (42 г) • лефер (42 г) • треска (42 г) • миди(42 г) • скумрия (42 г) • сьомга(42 г) • скариди (42 г) • пъстърва (42 г) • риба тон, консервирана в собствен сос (28 г) • обезмаслено сирене (28г) • нискомаслена извара (1/4 чаена чаша) • обезмаслена извара (1/4 чаена чаша)

Приемлив избор на протеини:

ПРОТЕИНОВИ БЛОКОВЕ ОТ ДИЕТА "ЗОНАТА"

Написано от admin

Крежко говеждо (28 г) • тъмно пилешко месо (28 г) • патица (42 г)

• шунка (28г) •

крежко агнешко (28 г) • крежко свинско

Лош избор на протеини:

Бекон (3 ивици) • говеждо с тлъстини (28 г) • свински или говежди кренвирш (1 бр.)

• говежди черен гроб (28 г) • пилешки черен гроб (28 г) • салам (28 г) • кашкавал (28 г)