



Въглехидратни блокове от диетата на д-р Бари Сиър "Зоната"

Посочените по-долу въглехидратни храни можете да консумирате успоредно с [протеин овите блокове от диета "Зоната"](#)

Благоприятни въглехидратни блокове

Варени зеленчуци:

Аспержи (1 ч. чаша или 12 стръка) • черен боб (1/4 ч. чаша) • зелен или жълт боб (1 ч. чаша)

• броколи (1 ч. чаша) • брюкселско зеле (1 ч. чаша) • зеле (1/2 ч. чаша) • карфиол (2 ч. чаши) • нахут (1/4 ч. чаша) • патладжан (1 и 1/2 ч. чаши) • праз лук (1 ч. чаша) • леща (1/4 ч. чаша)

ВЪГЛЕХИДРАТНИ БЛОКОВЕ ОТ ДИЕТА "ЗОНАТА"

Написано от admin

• гъби (1 ч. чаша) • кромид лук (1/2 ч. чаша) • кисело зеле

(1 ч. чаша) • спанак (1 ч. чаша) • тиквички (1 ч. чаша)

Сурови зеленчуци:

Броколи (2 ч. чаши) • зеле (2 ч. чаши) • карфиол (2 ч. чаши) • кервиз (2 ч. чаши) •
красставица (1 бр.) • зелени пиперки (2 бр.) • маруля (1 глава) • гъби (3 ч. чаши) • репички
(2 ч. чаши) • спанак (4 ч. чаши) • домати (2 бр.) • кестени (1/2 ч. чаша)

Плодове (пресни, замразени или консервирани):

Ябълка (1/2 ч. чаша) • ябълково пюре (1/4 ч. чаша) • кайсии (3 бр.) • къпини (1/2 ч. чаша) •
пъпеш нарязан на кубчета (1 ч. чаша) • череши (7 бр.) • грейпфрут (1/2 ч. чаша) • грозде

(1/2 ч. чаша) • пъпеш "Медена роса" (1/2 ч. чаша) • киви (1 бр.) • лимон (1 бр.) • нектарина
(1/2 бр.) • портокал (1/2 бр.) • праскова (1 бр.) • круша (1/3)

• ананас, нарязан на кубчета (1/2 ч. чаша) • сливи (1 бр.) • малини (2/3 ч. чаша) • ягоди

(1 ч. чаша) • диня, нарязана на кубчета (1/2 ч. чаша)

Неблагоприятни въгехидратни блокове

(да се използват в умерени количества)

Варени зеленчуци:

Тиква кестенка (1/4 ч. чаша)

Варен боб (1/8 ч. чаша) • цвекло, нарязано (1/2 ч. чаша) • Моркови, нарязани (1/2 ч. чаша) • жито, царевича (1/4 ч. чаша) • пшеница (1/3 ч. чаша) • грах (1/3 ч. чаша) • печени картофи (1/3 ч. чаша) • варени картофи (1/3 ч. чаша) • пържени картофи (5 бр.) • картофено пюре (1/5 ч. чаша)

Плодове:

Банани (1/3 бр.) • червени боровинки (1/4 ч. чаша) • фурми (2 бр.) • смокини (1 бр.) • сини сливи (2 бр.) • стафиди (1 с. л.)

Зърнени храни и хлябове:

Хляб, пълнозърнест (1/2 филия) • хляб, бял (1/2 филия) • царевично нишесте (4 с. л.) • кускус (14 2) • кроасан, без пълнеж (1/4 бр.) • поничка, без пълнеж (1/4 бр.) • варена юфка (1/4 ч. чаша) • пуканки (2 ч. чаши) • варен кафяв ориз (1/5 ч. чаша) • варен бял ориз (1/5 ч. чаша)

ВЪГЛЕХИДРАТНИ БЛОКОВЕ ОТ ДИЕТА "ЗОНАТА"

Написано от admin
