

MINIBLOCCHI di GRASSI*

a cura del Dott. Gabriele Buracchi per dietazonaonline.com

La Tua Dieta Zona Personalizzata



Le seguenti dosi di alimenti contengono circa 1,5 grammi di grassi ciascuno, costituendo quindi un miniblocco di grassi.

N.B. un miniblocco di grassi è costituito da 3 g. In queste tabelle si indicano le dosi dei vari alimenti che contengono in realtà 1,5g di grassi. Questo è dovuto al fatto che le proteine, anche le più magre, contengono una certa quantità di grassi al loro interno. Consideriamo quindi queste le dosi di grassi da aggiungere, salvo negli alimenti in cui consultando la tabella dei miniblocchi di proteine, sia espressamente detto di non aggiungerli.

	quantità	peso grammi
Miglior scelta (alto contenuto di grassi monoinsaturi)		
Anacardi ☆	3	3 g
Arachidi	6	3 g
Avocado ☆	1 cucchiaio grande	6 g
Mandorle ☆	3	3 g
Nocciole	3	2,5 g
Noci	1	2,5 g
Noci di macadamia ☆	1	2,5 g
Olio d'oliva ed extravergine ☆	1/3 di cucchiaino	1,5 ml
Olio di semi vari	1/3 di cucchiaino	1,5 ml
Olive conservate	3	5 g
Olive nere ☆	3	5 g
Olive verdi ☆	3	10 g
Pecan	1	2 g
Pinoli	8	3 g
Pistacchi ☆	6	2,5 g

Discreta scelta (basso contenuto di grassi saturi)		
Maionese light	1 cucchiaio	6 ml
Olio di arachidi	1/3 di cucchiaino	1,5 ml
Olio di semi di soia	1/3 di cucchiaino	1,5 ml
Olio di sesamo	1/2 cucchiaino	1,5 ml

Pessima scelta (alto contenuto di grassi saturi)		
Burro	1/3 di cucchiaino	2 g
Lardo	1/3 di cucchiaino	1,5 g
Maionese	1/3 di cucchiaino	2 g
Margarina	1/3 di cucchiaino	2 g
Mascarpone	1 cucchiaino	4 g
Pancetta a cubetti	2 cucchiaini	4 g
Panna	1 cucchiaio	4 g
Panna acida	1/2 cucchiaio	3 g
Strutto	1/3 cucchiaino	1,5 g

Le tabelle sono state compilate con le seguenti modalità:

- ▶ *Le grammature di ogni miniblocco sono state ricavate dai dati forniti dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (ultimo aggiornamento 2000).*
- ▶ *Solo in pochissimi casi (2-3% circa) e solo se la fonte succitata non li riportava, ci si è riferiti in prima battuta alle tabelle fornite dalla banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici, stilata dall'Istituto Europeo di Oncologia nel 1998 oppure dai valori nutrizionali medi riportati dal prodotto utilizzato.*
- ▶ *In ogni caso, se si ha a disposizione la tabella dei valori nutrizionali medi riportata sull'alimento utilizzato, suggeriamo di riferirsi preferenzialmente a quella essendo specifica del prodotto in questione.*
- ▶ *Le grammature si riferiscono ad alimenti crudi e già puliti.*
- ▶ *L'alimento seguito dal simbolo "☆" è consigliato personalmente dal Dr Barry Sears, ideatore dell'alimentazione pro Zona.*