

MINIBLOCCHI di PROTEINE

a cura del Dott. Gabriele Buracchi per dietazonaonline.com

La Tua Dieta Zona Personalizzata



Le seguenti dosi di alimenti contengono circa 7 grammi di proteine ciascuno, costituendo quindi un miniblocco o blocchetto di proteine.

Carne e pollame

Miglior scelta (basso contenuto di grassi saturi)

Agnello	35 g
Bresaola	<i>premium</i> g
Capretto	35 g
Cervo	35 g
Coniglio	35 g
Fagiano	30 g
Faraona (petto e non)	<i>premium</i> g
Lumache	55 g
Pollo (petto) ☆	<i>premium</i> g
Quaglia	30 g
Rane	45 g
Struzzo ☆	35 g
Tacchino (petto) ☆	<i>premium</i> g
Vitello	<i>premium</i> g

Discreta scelta

Anatra	35 g
Carne bovina in gelatina (in scatola)	<i>premium</i> g
Carne bovina pressata (in scatola)	45 g
Cavallo	35 g
Gallina	35 g
Maiale (lonza o braciola)	<i>premium</i> g
Manzo (tagli magri)	35 g
Pollo (coscia)	35 g
Prosciutto crudo (sgrassato)	<i>premium</i> g
Prosciutto cotto (sgrassato)	<i>premium</i> g
Speck (sgrassato)	<i>premium</i> g
Tacchino (coscia)	40 g
Trippa	45 g

Pessima scelta (alto contenuto di grassi saturi)

Big burger	50 g
Cheese burger	50 g
Coppa	30 g
Cotechino	40 g
Fegato	35 g
Hamburger	<i>premium</i> g
Hot dog	<i>premium</i> g
Lingua	40 g
Maiale (tagli grassi)	35 g
Manzo (tagli grassi)	35 g
Manzo macinato (grassi circa 10-15%)	50 g
Mortadella	<i>premium</i> g
Oca	45 g
Pancetta magra	30 g
Pancetta tesa	35 g
Pâté di coniglio	55 g
Pâté di fegato	55 g
Pâté di pollo	60 g
Pâté di prosciutto	60 g
Salame	<i>premium</i> g
Salsiccia di suino	45 g
Würstel	<i>premium</i> g
Zampone precotto	35 g

Pesce e crostacei

Ottima scelta

Acciughe o alici (anche sotto sale)	30 g
Aragosta ☆	45 g
Baccalà ammollato ☆	<i>premium</i> g
Baccalà secco ☆	<i>premium</i> g
Boga	40 g
Branzino (di allevamento)	35 g
Branzino (di mare)	40 g
Calamari	55 g
Capesante	70 g
Carpa	40 g
Caviale	25 g
Cefalo muggine	45 g
Cernia	40 g
Coda di rospo o lotta o rana pescatrice	55 g
Coregone	35 g
Corvina	35 g
Cozze	<i>premium</i> g
Dentice	40 g

Gamberetti ☆	<i>premium</i> g
Gamberi ☆	<i>premium</i> g
Gamberi surgelati ☆	40 g
Granchio ☆	40 g
Halibut ☆	35 g
Luccio	35 g
Melù o pescemolo	40 g
Merluzzo ☆	<i>premium</i> g
Mormora	40 g
Nasello	40 g
Occhiata	35 g
Orata	<i>premium</i> g
Ostriche	70 g
Pagello	35 g
Palombo	45 g
Pesce gatto	45 g
Pesce persico ☆	45 g
Pesce spada ☆	45 g
Polpo	<i>premium</i> g
Razza	50 g
Rombo	45 g
Salmone ☆	<i>premium</i> g
Salmone affumicato	<i>premium</i> g
Salmone in salamoia	35 g
Salpa	40 g
Sarda	35 g
Sardine ☆	35 g
Scorfano	35 g
Seppia	50 g
Sgombro ☆	<i>premium</i> g
Sgombro in salamoia	<i>premium</i> g
Sogliola	40 g
Spigola	40 g
Spigola di allevamento	35 g
Stoccafisso ammollato	35 g
Stoccafisso secco	10 g
Storione	<i>premium</i> g
Sugarello o suro	40 g
Tinca	40 g
Tonno (in salamoia o sott'olio) sgocciolato	30 g
Tonno (trancio) ☆	35 g
Triglia	45 g
Trota ☆	<i>premium</i> g
Trota di allevamento	35 g
Trota surgelata (filetti)	<i>premium</i> g
Vongole	<i>premium</i> g

Pessima Scelta (troppo grassi)

Acciughe sott'olio	<i>premium</i> g
Anguilla di fiume	60 g
Anguilla (di mare, di allevamento, filetti e marinata)	50 g
Aringa (affumicata o sotto sale)	35 g
Aringa (anche marinata)	40 g
Bastoncini di pesce (anche un miniblocco di carboidrati)	<i>premium</i> g
Bottarga (uova)	<i>premium</i> g
Capitone	55 g

Uova

Miglior scelta

Albume ☆	di 2 uova
----------	-----------

Discreta scelta

Uova di quaglia	4 uova
Uova intere	<i>premium</i> uova

Pessima scelta

Tuorlo	2
--------	---

Latticini

Miglior scelta

Cacioricotta di capra	60 g
Caprino light	50 g
Feta	<i>premium</i> g
Fiocchi di latte magro ☆	<i>premium</i> g
Fior di latte	35 g
Formaggi cremosi spalmabili light	<i>premium</i> g
Formaggi freschi di capra	35 g
Formaggi light	45 g
Formaggino light	50 g
Mozzarella light	<i>premium</i> g
Parmigiano	<i>premium</i> g
Ricotta (di pecora)	75 g
Ricotta (di vacca) ☆	<i>premium</i> g

Discreta scelta

(non serve la dose di grassi aggiunti)

Caciottina fresca	40 g
Crescenza	45 g
Grana	20 g

Mozzarella (di bufala)	<i>premium</i> g
Mozzarella (di vacca)	35 g
Ricotta (di bufala)	<i>premium</i> g
Sottileta light	<i>premium</i> g

Pessima scelta (alto contenuto di grassi saturi)

(non serve la dose di grassi aggiunti)

Brie	35 g
Butirro calabro	30 g
Caciocavallo	20 g
Caciotta	20 g
Caciotta mista e toscana	30 g
Caciotta romana di pecora	25 g
Caciottina mista	<i>premium</i> g
Caciottina vaccina	<i>premium</i> g
Camembert	35 g
Cheddar	30 g
Crescenza	45 g
Emmenthal	<i>premium</i> g
Fontina	<i>premium</i> g
Formaggino	60 g
Formaggino cremoso spalmabile	80 g
Formaggio molle da tavola	30 g
Gorgonzola	35 g
Groviera	25 g
Italico	35 g
Latteria	25 g
Mascarpone <i>(particolarmente grasso)</i>	90 g
Pecorino (romano e siciliano)	25 g
Provolone	25 g
Robiola	<i>premium</i> g
Scamorza	<i>premium</i> g
Stracchino	<i>premium</i> g
Taleggio	35 g

Cibi a base di Soia

Miglior scelta

Bacon canadese alla soia	3 strisce
Germogli di Soia	115 g
Hamburger di Soia	<i>premium</i>
Hot Dog di Soia	1 uno
Latte di Soia	<i>premium</i> ml
Proteine in Polvere	9 g
Salsiccia di Soia	1 una
Tempeh	35 g
Tofu	<i>premium</i> 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.*