



Tabela dos blocos dos alimentos da Dieta da Zona

Alimentos de consumo mais frequente

Cada mini-porção de alimento em gramas equivale a 1 bloco.

PROTEÍNAS

CARNE		PEIXE	
Peru (peito)	35g	Atum(lata)	30g
Frango (peito)	30g	Bacalhau(seco)	25g
Vitela	35g	Carapau	45g
Cordeiro (perna, costelas)	53g	Cavala	40g
Avestruz (peito)	35g	Cherne	40g
Fiambre da perna extra	30g	Carpa	35g
Presunto	30g	Dourada	35g
Fiambre de peru(sem feculas)	30g	Espadarte	35g
Frango sem pele	35g	Linguado	40g
Peru sem pele	40g	Pescada	45g
		Merluza	40g
		Peixe-espada	45g
		Polvo	65g
		Salmão	40g
		Sardinhas	35g
		Amêijoas	70g
		Caranguejo	40g
		Anchovas	40g
		Lulas	50g
		Camarão	50g
QUEIJOS			
Queijo fresco baixo em gordura	30g		
Brie	35g		
Mozzarella	30g		
Queijos curados	25g		
OVOS			
Clara de ovo	2		
Ovo inteiro	1		

GORDURA

Azeite virgem	1 colher de chá	Avelãs	3 unidades
Azeitonas	3 unidades	Amêndoas	6 unidades
Amêndoas	3 unidades	Noz	1 unidade
Cajus	2 unidades	Pinhões	8 unidades
Abacate	1 colher de soupa	Pistachos	3 unidades
Maionese	1/3 colher		

Alimentos mixtos (contêm 1 bloco de proteínas+ 1 bloco de hidratos de carbono+ 1 bloco de gordura)

Leite de vaca	1 chávena	Iogurte natural	1 unidade
Leite de soja	1 chávena		

	Alimentos menos favoráveis
	Favoráveis

Cada **mini-porção** indicada em gramas ou unidades corresponde a 1 **bloco** de alimento.

Prepare as suas refeições elegendo alimentos dos 3 grupos: proteínas(tabela cor vermelho), hidratos de carbono(tabela cor azul), gordura(tabela cor amarela) respeitando o numero de blocos que lhe corresponde.

Os alimentos mixtos(tabela cor-de-rosa), chamam-se assim, porque contêm já os três nutrientes.

Imprima esta tabela a cores e coloque no seu frigorífico para tê-la sempre à mão.

HIDRATOS DE CARBONO

VERDURAS		FRUTAS	
Brócolos	290g	Damascos	3 unidades
Couve	360g	Ananás	½ chávena
Couve de bruxelas	215g	Laranja	1 pequena
Couve-flor	330g	Maçã	1 pequena
Alcachofras	360g	Pêra	1 pequena
Acelgas	300g	Kiwi	1 unidade
Espargos	300g	Melão	¾ chávena
Cebolas	160g	Melancia	¾ chávena
Cogumelos comuns	livre	Morangos	1 chávena
Alface	livre	Cerejas	8 unidades
Berinjelas	350g	Salada de fruta(natural)	1/3 chávena
Pimento verde	150g	Mandarineira	1 unidade
Pimento vermelho/amarelo	130g	Clementina	1 unidade
Tomate	300g	Uvas	½ chávena
Nabos	240g	Pêssegos	3 unidades
Courgettes	640g		
Espinafre	300g		
Pepino	500g		
Alho francês	170g		
Escarola	livre		
Endívias	livre		
LEGUMINOSAS		CEREAIS E DERIVADOS	
Grão-de-bico	20g	Aveia	20g
Feijão seco	20g	Arroz branco	10g
Feijão verde	380g	Arroz integral	15g
Favas secas	15g	Farinha	15g
Lentilhas	15g	Pão (1 fatia)	15g
TUBÉRCULOS		Pão integral	20g
Batata	50g	Massa	10g
Batatas fritas	30g	Massa cozida	30g
Cenoura	120g	Fatia de bolo	10g
Batata(chips)	8unidades	Chocolate	20g
		Gelado	35g

OUTROS

Açúcar	½ colher de chá	Sumo de pêssego	½ copo pequeno
Mel	½ colher de chá	Sumo de laranja	½ copo
Cerveja	1/5 da garrafa		
Vinho	1 copo pequeno		
Gelado	1 bola pequena		

Uso prático da tabela dos blocos

A unidade de medida da **Dieta da Zona** é o **bloco**. Os **blocos** vão ser distribuídos ao longo do dia da seguinte maneira:

Uma mulher tipo necessita 11 blocos	Um homem tipo necessita 14 blocos
Pequeno almoço: 3 blocos	Pequeno almoço: 4 blocos
Meia manhã: 1 bloco	Meia manhã: 1 bloco
Almoço: 3 blocos	Almoço: 4 blocos
Lanche: 1 bloco	Lanche: 1 bloco
Jantar: 3 blocos	Jantar: 4 blocos

Na **Dieta da Zona** todas as refeições compõem-se de **proteínas, hidratos de carbono e gordura**, tomados sempre em simultâneo. Para saber que quantidade de cada grupo de alimentos devemos ingerir usamos o bloco.

O bloco é como um pequena porção de alimento (mini-porção). Na tabela dos blocos dos alimentos está indicado em gramas ou unidades quanto vale cada bloco ou cada mini-porção.

Exemplo prático de uma refeição de 3 blocos (almoço ou jantar): escolha da tabela vermelha 3 blocos de **proteínas**. Pode fazer-lo da seguinte maneira: escolha 3 linhas da tabela vermelha, ou a mesma linha multiplicada por 3 para obter a quantidade total dos 3 blocos de proteínas.

Depois elegemos **os hidratos de carbono** e fazemos o mesmo escolhemos 3 linhas da tabela azul e assim obtemos os 3 blocos ou então uma só linha multiplicada por 3 para perfazer a quantidade total.

Por último falta o grupo **das gorduras**, da tabela amarela elegemos 3 linhas ou uma linha multiplicada por 3.

Para o homem elegeríamos 4 linhas ou uma linha multiplicada por 4 para perfazer os 4 blocos.

Almoço ou jantar:

3 blocos de proteínas:	Peito de frango 90g
3 blocos de hidratos de carbono:	Pimento vermelho 260g + maçã pequena
3 blocos de gordura:	3 colheres de chá de azeite

No caso das refeições ligeiras que só requerem **1 bloco**, elegeríamos uma linha de cada grupo (vermelho, azul e amarelo).

Exemplo: 1 bloco seria 1 Kiwi (1 linha do grupo azul), 30g de presunto (1 linha do grupo vermelho) e uma noz (1 linha do grupo amarelo).

Todas as refeições da Zona devem conter alimentos dos três grupos: proteínas, hidratos de carbono e gordura. Respeite as quantidades expressas na tabela. Coma sempre o número de blocos que lhe corresponde em cada refeição.