



Balanced life

**UNA SETTIMANA
E SEI IN ZONA**

SCOPRI COM'È FACILE!



DUE MINUTI DI ATTENZIONE

Questo manuale vi aiuterà a prendere in considerazione una grande opportunità, quella di modificare il vostro stile alimentare **entrando in Zona*** per una settimana e cominciando a sperimentare i benefici e le percezioni che vi può dare. **Senza eliminare nessun alimento in particolare**, mangiando una grande varietà di cibi e con un solo vincolo: nella prima settimana le quantità vanno rispettate con scrupolo, senza fare eccezioni. Seguite attentamente le regole che presiedono alla Dieta Zona perché rispondono a un **preciso bilanciamento dei nutrienti** utili in ogni giornata.

Potete **modificare il vostro stile alimentare** entrando in **Zona in una settimana.**

Cosa metto in tavola?

Avete due strade: **optare per un piatto unico**, da suddividere poi in 3 parti uguali (una, grande e spessa quanto il palmo della mano, per le carni bianche, il pesce o le fonti proteiche vegetariane e gli altri due terzi per le verdure non amidacee e un po' di frutta). **Oppure, portare in tavola due piatti**, uno per la fonte proteica, ancora una volta grande quanto il palmo della mano, e l'altro con la verdura cruda e cotta, e frutta (in quantità minore, però) a fare da contorno.

La Dieta Zona non fa distinzioni di sesso: uomo e donna possono mangiare gli stessi alimenti, fatta eccezione per la quantità. **L'uomo**, infatti, ha bisogno di più calorie. Ecco perché i suoi **spuntini** saranno **più sostanziosi**.

*nell'adottare una strategia alimentare ipocalorica, mantenere una scelta di cibi varia ed uno stile di vita sano che includa adeguata attività fisica. Personalizzare in base alle caratteristiche individuali seguendo i consigli del medico di fiducia.

Nelle pagine che seguono abbiamo esemplificato, per comodità, una settimana base, la prima in Zona, in cui vengono dettagliati i suggerimenti alimentari più utili. **Abbiamo cominciato la settimana dal sabato**, non per anticonformismo (chi ha inventato la massima “le diete si iniziano sempre di lunedì?”), ma **perché pensiamo che il weekend possa essere un momento di maggior relax**, in cui decidiamo di occuparci di noi,

di riservarci maggior attenzione. Ogni giorno della settimana è comunque utile per cominciare a volersi bene e per capire come comporre i pasti in Zona. Proseguire oltre sarà poi più semplice: **sarete soddisfatti** nel sentirvi in forma sia fisicamente che mentalmente e avrete più dimestichezza con gli alimenti e le loro quantità.

Buona Zona a tutti!

IN ZONA PASSO DOPO PASSO



Sabato	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Penso a me: inizio la Zona.	Ho voglia di muovermi.	Comincio la settimana con positività.	Proseguo il mio viaggio.	Qualcosa cambia.	Trovo l'armonia con qualche esercizio di yoga.	Ho voltato pagina. Vado avanti con la Zona.

LA ZONA?

Nessun segreto

La strategia alimentare Zona, nota come Dieta Zona, è stata messa a punto dal ricercatore statunitense Barry Sears. Si tratta di una strategia alimentare ipocalorica*, che permette di rimanere in forma praticando una corretta **attività fisica e mangiando tutti gli alimenti nella giusta quantità, senza escluderne alcuno in particolare.**

Nella Zona il cibo diventa un tuo alleato, grazie ad una specifica associazione di carboidrati, proteine e grassi. La sua formula è semplice: **40-30-30**. Quindi nei 3 pasti principali e in almeno 2 spuntini, il **40%** delle calorie deve provenire dai carboidrati, il **30%** dalle proteine e il restante **30%** dai grassi.

1.

Ogni giorno fate almeno **3 PASTI** e **2 SPUNTINI**, rispettando la formula 40-30-30, così da bilanciare carboidrati, proteine e grassi.

3+2

2.

Non lasciate mai trascorrere **5 ORE** tra un pasto e l'altro.



3.

EVITATE DI ABBUFFARVI. Mangiate il giusto e lasciate perdere gli eccessi.



Facile, flessibile e democratica.

La Dieta Zona è questo. È ipocalorica* e tutti possono seguirla. I pregi della Zona non finiscono qui. Perché questa strategia nutrizionale è il pilastro più importante del programma di **Positive Nutrition**. Un vero e proprio stile di vita che prevede **accanto alla Zona l'uso costante degli acidi grassi omega-3 e dei polifenoli, derivati dai cosiddetti Superfood**, straordinari cibi ricchi di proprietà antiossidanti, quali il pesce, le alghe, le verdure, le spezie e i frutti di bosco. Insieme, formano i due potenti pilastri della Positive Nutrition, a loro volta rafforzati da altri due fedeli alleati: **l'attività fisica**, costante e moderata, e le **tecniche antistress**. Tutti loro, lavorando in perfetta sinergia, apportano innumerevoli e indiscussi benefici al nostro organismo.

*Vedi nota a pagina 2.

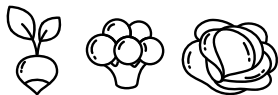
Tutto il buono dei Superfood

Dalla quinoa alla curcuma, dall'olio extravergine di oliva ai semi di chia fino al maqui, senza dimenticare il salmone. Sono buoni, sono i cosiddetti **Superfood**. Super perché ricchi di preziose sostanze utili per sostenere il nostro corpo nel suo straordinario viaggio nel tempo.



4.

MANGIATE MOLTO VERDURA (tranne le patate, le barbabietole e le carote cotte) e una buona quantità di frutta (escluse le banane, i fichi e i cachi). **RIDUCETE** poi i **CIBI RICCHI DI CARBOIDRATI** raffinati (quali il riso, il pane, i dolci, lo zucchero, le bevande dolci e così via).



5.

FATE GLI SPUNTINI! Vi aiuteranno a non arrivare troppo affamati a pranzo e a cena.



6.

PRATICATE ATTIVITÀ FISICA CON REGOLARITÀ.

All'inizio, bastano anche solo 5 minuti al giorno.



OMEGA-3 Essenziali

È importante assumere con regolarità cibi ricchi di omega-3. Gli omega-3 sono acidi grassi definiti "essenziali" perché **il nostro organismo non è in grado di produrli da sé**. Essi, di conseguenza, devono essere assunti attraverso l'alimentazione oppure, in caso di ridotto apporto o aumentato fabbisogno, con l'integrazione.*

Numerose ricerche scientifiche hanno evidenziato come, nel contesto di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano, gli omega-3 siano molto utili perché ci servono per essere **più efficienti ed attivi**:



L'EPA e il DHA contribuiscono al **mantenimento della normale funzione cardiaca** (per assunzioni di 250 mg al giorno).



Il DHA contribuisce al **mantenimento della normale funzione cerebrale e della capacità visiva normale** (per assunzioni di 250 mg al giorno).



L'EPA e il DHA contribuiscono al **mantenimento di livelli normali di trigliceridi nel sangue** (per assunzioni di 2 g al giorno)**.



L'EPA e il DHA contribuiscono al **mantenimento di una normale pressione sanguigna** (per assunzioni di 3 g al giorno)**.

* Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata ed equilibrata.

** Non superare il livello di assunzione giornaliera supplementare di 5 g di combinazione di EPA e DHA.

Secondo Barry Sears, ideatore della Zona, l'integrazione con omega-3 costituisce un elemento sostanziale di questa strategia alimentare.

È però indispensabile che gli omega-3 assunti possiedano quattro caratteristiche fondamentali:

- devono essere **purificati** attraverso la tecnologia della distillazione molecolare;
- devono avere **un'alta concentrazione totale di omega-3**, attorno al 75%;
- devono contenere almeno il **60% degli acidi grassi omega-3 a catena lunga** EPA + DHA;
- devono contenere **EPA e DHA nel rapporto 2 a 1.**



Gli omega-3 sono di **grande importanza** per il benessere dell'uomo.

POLIFENOLI

davvero preziosi

Nell'alimentazione umana un ruolo fondamentale di protezione e benessere generale dell'organismo è assicurato da frutta e verdura. Numerosi studi scientifici hanno riconosciuto ai pigmenti che colorano la frutta importanti caratteristiche. Questi pigmenti costituiscono i **polifenoli**, una classe di molecole presenti in particolare nella **parte "più colorata" del vegetale**, quindi soprattutto nella buccia, che spesso però viene eliminata al momento del consumo. Purtroppo proprio nella frutta e nella verdura più facilmente disponibile, quella spesso coltivata in condizioni "ideali" (ad esempio in serra), è stata misurata una minor concentrazione di polifenoli: rappresentando un sistema di protezione della pianta, la loro presenza si riduce quando le "aggressioni esterne" diminuiscono. Effettivamente i vegetali selvatici presentano una **concentrazione superiore** di queste **sostanze protettive**, e primi fra tutti spiccano i cosiddetti "berry" (i piccoli frutti colorati del sottobosco).



POLIFENOLI

Sono composti prodotti dal metabolismo secondario delle piante, nelle quali svolgono numerose funzioni come **pigmentazione**, **protezione dei raggi UV**, **azione antiparassitaria** e numerose altre. Comprendono un ampio gruppo (diverse migliaia di composti) che include i flavonoidi, gli isoflavoni, gli acidi fenolici, gli stilbeni, esteri del tirosolo, le proantocianidine e antocianine. Nell'uomo, frutta e verdura rappresentano la principale fonte alimentare di questi composti. La conoscenza di queste molecole si è sviluppata a partire dalla metà degli anni novanta, e attualmente sono noti circa 4000 composti.

ANTOCIANINE

La grande famiglia dei polifenoli include la particolare categoria delle antocianine che si distingue per un intensissimo colore viola (dal greco anthos = fiore, kyaneos = blu).

Le antocianine hanno la caratteristica di cambiare la loro colorazione in funzione dell'ambiente in cui si trovano; in particolare a seconda del pH possono assumere un colore tendente al rosa o all'estremo opposto, sviluppano un blu profondo.

Sono contenute ad esempio nei frutti rossi, nell'uva rossa e nera e in alcune particolari varietà di riso rosso anche se esistono diversi tipi di antocianine e ogni frutto presenta un profilo unico detto "impronta digitale". **Possiedono una caratteristica piuttosto rara nel mondo dei polifenoli ovvero una buona solubilità in acqua**; inoltre contrariamente alla maggior parte dei polifenoli (che sono amari) alle giuste concentrazioni presentano un **gradevole gusto fruttato**.

DELFINIDINE

La famiglia delle antocianine si divide in differenti sottogruppi (a titolo di esempio cianidine, malvidine, peonidine, petunidine più altre meno comuni); uno di questi è denominato "delfinidine". Rispetto alle altre antocianine **si distinguono per la maggiore presenza in assoluto di una componente molecolare detta "ossidrile" e questa particolarità conferisce loro una solubilità in acqua e caratteristiche uniche all'interno di questa "famiglia"**. Mentre alcuni sottogruppi (ad esempio le cianidine) sono molto diffusi, le delfinidine sono prevalenti sulle altre antocianine solo in pochi vegetali. Il frutto in cui si riscontra la **massima prevalenza di delfinidine (tipicamente il 70% ed oltre delle antocianine totali)** è il Maqui.

MAQUI

Questo piccolo frutto di colore blu profondo è prodotto dall'*Aristotelia Chilensis*, una pianta che cresce spontanea sulle remote isole Juan Fernandez e nella Patagonia cilena.

La raccolta del Maqui viene fatta rigorosamente a mano per preservare l'equilibrio di quell'habitat delicato, la salute della pianta e l'integrità della preziosa bacca.

Il Maqui rappresenta un vero "tesoro" per la sua altissima concentrazione di antociani

(una tipologia di polifenoli responsabile del colore del frutto).

All'interno di questa complessa famiglia di sostanze naturali, il sottogruppo delle delfinidine costituisce quasi il **70%**

degli antociani presenti nel Maqui.



L'ATTIVITÀ FISICA? *Ci cambia per davvero*

Siamo nati per muoverci. E fingere che non sia così, è un bel danno per il nostro organismo, che ogni giorno richiede una corretta manutenzione. Questo significa: **camminare, correre, nuotare, andare in bicicletta (le famose attività aerobiche), sciogliere le articolazioni e rafforzare i muscoli.** Nulla di troppo impegnativo. Dalla nostra abbiamo le più recenti ricerche scientifiche che ci invitano proprio a **non strafare.**

L'importante è ritagliarci nell'arco della giornata **alcuni minuti da dedicare all'esercizio fisico.** Tutti i giorni, ogni giorno.

È grazie a questo potente e prezioso alleato che riusciamo a ritrovare il benessere del corpo e della mente. I suoi benefici sono innumerevoli: **potenzia il tono muscolare e il sistema immunitario, tiene a freno la massa grassa, mantiene giovane il cervello, liberandolo da stress e ansie, ci fa sentire più energici e più importante, regala il buonumore!**

Ma quanto tempo dedicare al movimento?

Si può iniziare con qualche minuto al giorno, fino ad arrivare a 100 minuti la settimana, di esercizio aerobico, così come suggerito dalla Positive Nutrition. **100 minuti da suddividere secondo la formula 40-30-30, propria della Dieta Zona: 40** in un'unica seduta di allenamento nel fine settimana e i restanti **60** in due "miniblocchi" da **30** minuti ciascuna in settimana.

Il tempo e lo spazio per garantirsi un buon livello di forma lo si trova sempre.
Basta volerlo!

Lo Yoga? Un amico per la vita

Ogni giorno dedica anche solo 5-10 minuti alla meditazione o al respiro.
Pochi minuti per tanta felicità!

Preoccupazioni, incertezze, stress? Una continua minaccia per la mente, che oggi più che mai, cerca e trova sostegno nello Yoga. E fa bene. Perché gli ingredienti di questa antica disciplina orientale, che vanta ben cinquemila anni di tradizione, sono tanto semplici quanto potenti. E tra asana (i tipici esercizi), meditazione, e respirazione profonda, **la mente ritrova finalmente la sua naturale leggerezza e libertà.**

Uno straordinario compagno di viaggio che **ci insegna a fare pace con noi stessi**, ci invita a **rispettare i nostri limiti** e ci sprona ad **ascoltare il nostro corpo così com'è**, senza volere perseguire un inutile ideale di perfezione. Ci aiuta a **sviluppare una consapevolezza interiore**, da qui la capacità e la soddisfazione di accettarci per come siamo. Senza dimenticare che la pratica costante dello Yoga **dona flessibilità ed equilibrio.**





IN ZONA PER LEI

Spuntino mattutino:

1 Snack EnerZona



Spuntino pomeridiano:

20 g di parmigiano
e 100 g di pera

Sabato

PENSO A ME: INIZIO LA ZONA



COLAZIONE:

- omelette di albumi con
mela, Frollini EnerZona Cacao
Intenso, tè nero e nocciole.

Vedi ricetta a pagina 14.

PRANZO:

- un'insalata composta da:
75 g di orzo,
200 g di gamberi,
75 g di pomodorini,
1/2 gambo di sedano,
1 cucchiaino di olio extravergine
di oliva.





IN ZONA PER LUI

Spuntino mattutino:

2 Snack EnerZona



Spuntino pomeridiano:

40 g di parmigiano
e 200 g di pera

CENA:

- crema di ceci condita con mezzo cucchiaino di olio extravergine di oliva (preparata con 150 g di ceci cotti),
- 260 g di polpo con 150 g di pomodorini freschi, condito con mezzo cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- 140 g di lamponi freschi.

All'inizio, anche solo 5-10-15 minuti di attività fisica alla settimana possono bastare. L'importante è muoversi.

OMELETTE DI ALBUMI CON MELA, FROLLINI 40-30-30 AL CACAO INTENSO E TÈ NERO

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 4 albumi,
- 1 mela di media grandezza,
- 1 pizzico di cannella,
- 6 nocciole,
- 1 cucchiaino o 1 bustina di tè nero,
- 4 Frollini EnerZona 40-30-30 Cacao Intenso.

PROCEDIMENTO

Le omelette da preparare sono 2. Ecco come fare.

Scaldate bene una piccola padella antiaderente e versate al suo interno 2 albumi. Cuocete a fuoco lento fino a quando il composto non si sarà rappreso, girate e dopo 1 minuto togliete dal fuoco e mettete da parte. Ripetete l'operazione con gli altri 2 albumi.

Sciacquate la mela e tagliatela a fettine sottili. Farcite le omelette di albumi con la mela, spolverate con la cannella e guarnite con le nocciole tritate grossolanamente al coltello. Accompagnate con una tazza di tè nero (lasciate in infusione 5 minuti in acqua a 90 °C) e con i Frollini EnerZona 40-30-30 Cacao Intenso.



Tempo di preparazione: 15 minuti.





**I SUPERFOOD
CHE TROVI QUI:**
cacao, cannella,
nocciole, tè nero.



IN ZONA PER LEI

Spuntino mattutino:

1 Snack EnerZona

Spuntino pomeridiano:

1 minipack di Bites
EnerZona



Domenica HO VOGLIA DI MUOVERMI

COLAZIONE:

- 80 g di ricotta vaccina con 140 g di lamponi e una spolverata di cacao,
- 4 albumi strapazzati, accompagnati da 20 g di pane integrale tostato,
- 100 ml di spremuta d'arancia,
- 2 noci.

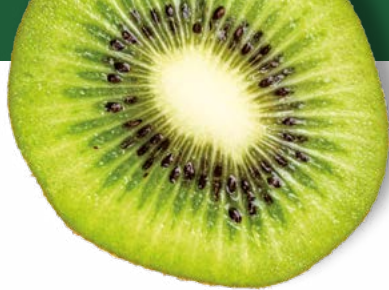
Si possono aggiungere tè o caffè non zuccherati.



PRANZO:

- salmone marinato al lime e zenzero con semi di chia,
- quinoa profumata alla menta, fagiolini e pinoli.

Vedi ricette a pagina 19.



CENA:

- un piatto colmo di minestrone di verdure miste,
- 90 g di lenticchie (peso cotto),
- 120 g di filetto di vitello alla paprika dolce,
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- 1 kiwi.

Durante il giorno, portate l'attenzione al vostro respiro: vi aiuterà a ritrovare la calma.

Ricordati Omega 3 RX e Polifenoli RX

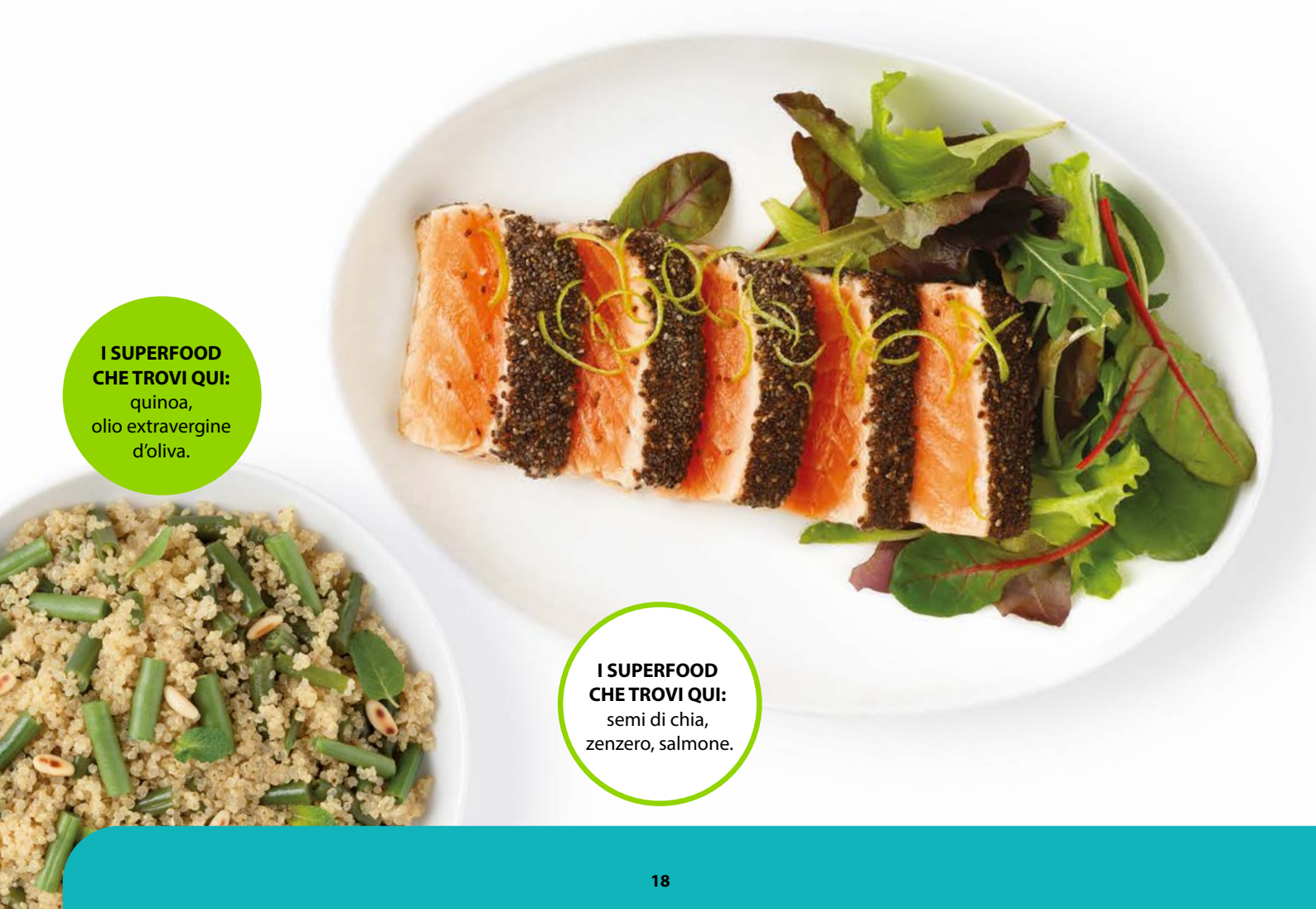


IN ZONA PER LUI

Spuntino mattutino:
2 minipack di Crackers EnerZona

Spuntino pomeridiano:
1 minipack di Bites EnerZona e 200 g di yogurt bianco magro





**I SUPERFOOD
CHE TROVI QUI:**
quinoa,
olio extravergine
d'oliva.

**I SUPERFOOD
CHE TROVI QUI:**
semi di chia,
zenzero, salmone.



Piatto principale a base di pesce

SALMONE MARINATO AL LIME E ZENZERO CON SEMI DI CHIA

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

1 lime, 2 cm di radice di zenzero, 160 g di salmone fresco,
10 g di semi di chia, 30 g di misticanza, sale e pepe.

PROCEDIMENTO

Grattugiate la scorza di 1 lime e mettetela da parte. Spremete il succo, miscelatelo allo zenzero grattugiato e versate il condimento sul filetto di salmone. Lasciate marinare per 10 minuti, poi tamponate con un pezzo di carta da cucina e ricoprite la superficie con i semi di chia. Scaldate bene una padella antiaderente e cuocete a fiamma viva il salmone 3 minuti per lato.

Mettete nel piatto le foglioline d'insalata, adagiatevi sopra il salmone tagliato a fette, spolverate con 1 pizzico di sale, pepe e guarnite con la scorza di lime.



Tempo di preparazione: 20 minuti.

Contorno

QUINOA PROFUMATA ALLA MENTA, FAGIOLINI E PINOLI

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

125 g di fagiolini, 55 g di quinoa, sale, 8 pinoli, 1 ciuffo
di menta, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva.

PROCEDIMENTO

Fate bollire i fagiolini per 15 minuti, scolate, tagliate a pezzetti e mettete da parte. Sciacquate la quinoa e mettetela in un pentolino con tanta acqua quanto il doppio del suo peso e 1 pizzico di sale.

Cuocete a fuoco lento con un coperchio, fino a quando il liquido non sarà stato completamente assorbito. Tostate per 5 minuti i pinoli nel forno a 160 °C e nel frattempo tritate la menta al coltello.

Unite tutti gli ingredienti, condite con olio extravergine di oliva, 1 pizzico di sale e servite.



Tempo di preparazione: 25 minuti.



IN ZONA PER LEI

Spuntino mattutino:

200 g di yogurt bianco magro con una spolverata di cacao amaro

Spuntino pomeridiano:

1 Snack Gold EnerZona



Lunedì COMINCIO LA SETTIMANA CON POSITIVITÀ



COLAZIONE:

- 2 fette di pane integrale tostato farcite con:
 - 60 g di salmone affumicato,
 - 30 g di formaggio cremoso spalmabile,
- 1 kiwi,
- 6 mandorle.

Si possono aggiungere tè o caffè non zuccherati.

PRANZO:

- un'insalata preparata con:
 - 1 uovo sodo,
 - 90 g di feta,
 - 140 g di indivia belga,
 - 100 g di peperoni,
 - 120 g di carote, condita con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- 8 grissini EnerZona,
- 85 g di prugne.





CENA:

- cubetti di pollo alla curcuma e avocado,
- insalata di cavolo nero, zucca e ceci.

Vedi ricette a pagina 22.



Prova ad unire alla corsa, al nuoto o alla bici, qualche esercizio di forza a corpo libero, una volta a settimana. Così aumenti la tua forza muscolare.

Ricordati Omega 3 RX e Polifenoli RX



IN ZONA PER LUI

Spuntino mattutino:

200 g di yogurt bianco magro con una spolverata di cacao amaro + 1 minipack di Bites EnerZona

Spuntino pomeridiano:

2 minipack di Mini Sticks EnerZona





Piatto principale a base di carne bianca

CUBETTI DI POLLO ALLA CURCUMA E AVOCADO

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

120 g di petto di pollo, 12 g di avocado, qualche pomodorino, ½ cucchiaino di curcuma in polvere, sale e pepe, 1 rametto di timo.

PROCEDIMENTO

Tagliate il petto di pollo a cubetti da circa 4 cm per lato. Sbucciate l'avocado, sciacquate i pomodorini e tagliate tutto a dadini. Scaldate bene una padella antiaderente e cuocete il pollo, muovendolo di tanto in tanto, in modo da dorarlo su tutti i lati. Una volta pronto, aggiungete la curcuma, salate leggermente, spolverate con il pepe e mescolate. Mettete nel piatto i cubetti di pollo, aggiungete i dadini di avocado e pomodoro e guarnite con qualche fogliolina di timo.



Tempo di preparazione: 15 minuti.

Contorno

INSALATA DI CAVOLO NERO, ZUCCA E CECI

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

125 g di zucca, 180 g di cavolo nero (al netto degli scarti), 120 g di ceci (peso cotto), 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, ½ cucchiaio di miele, aceto, sale.

PROCEDIMENTO

Sciacquate la zucca, eliminate i semi e tagliatela a fettine sottili. Scaldate bene una padella antiaderente e cuocete la zucca 5 minuti per lato. Pulite sotto l'acqua corrente le foglie di cavolo nero, eliminate la costa centrale e fate bollire per 4 minuti; scolate, tagliate a strisce, aggiungete i ceci e condite con l'olio extravergine di oliva, il miele emulsionato all'aceto e 1 pizzico di sale. Mettete nel piatto l'insalata di cavolo e ceci, aggiungete le fettine di zucca tagliate a pezzetti e servite.



Tempo di preparazione: 15 minuti.

**I SUPERFOOD
CHE TROVI QUI:**

avocado,
pomodorini,
curcuma.



**I SUPERFOOD
CHE TROVI QUI:**
cavolo nero, ceci,
zucca, olio extraver-
gine d'oliva.





IN ZONA PER LEI

Spuntino mattutino:

1 Snack EnerZona



Spuntino pomeridiano:

1 minipack di Crackers EnerZona

Martedì PROSEGUO IL MIO VIAGGIO

COLAZIONE:

- 250 ml di latte di soia,
- 6 cucchiaini di Muesli EnerZona.

Si possono aggiungere tè o caffè non zuccherati.



PRANZO:

- polpettine di ricotta, spinaci e avena,
- spaghetti di zucchine e pomodorini.

Vedi ricette a pagina 27.

CENA:

- 140 g di orata al cartoccio,
- 270 g di asparagi conditi con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- una coppa di macedonia da 240 g al naturale (no banane, fichi e uva),
- 1 calice di vino rosso da 120 ml.



Fare yoga significa avere più consapevolezza di se stessi e del proprio equilibrio.



IN ZONA PER LUI

Spuntino mattutino:

2 minipack di Frollini Monodose EnerZona



Spuntino pomeridiano:

2 Snack EnerZona

Hai preso Omega 3 RX e Polifenoli RX?

**I SUPERFOOD
CHE TROVI QUI:**

Avena, curcuma,
mandorle.



**I SUPERFOOD
CHE TROVI QUI:**
pomodorini, olio
extravergine di oliva.



Martedì

RICETTA DEL PRANZO

Piatto principale VEGETARIANO

POLPETTINE DI RICOTTA, SPINACI E AVENA

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

30 g di fiocchi d'avena, 30 g di spinaci, 225 g di ricotta di pecora, sale e pepe, curcuma, paprika dolce, qualche foglia di prezzemolo, 3 g di lamelle di mandorle pelate, 20 g di insalatina.

PROCEDIMENTO

Tostate i fiocchi d'avena in un pentolino antiaderente e poi lasciate da parte. Nello stesso pentolino mettete gli spinaci, coprite con un coperchio e fate appassire per qualche minuto a fuoco lento. Tritate al coltello gli spinaci, metteteli in una ciotola, aggiungete la ricotta e i fiocchi d'avena, condite con 1 pizzico di sale e pepe e mescolate bene. Con il composto così ottenuto formate delle polpettine. Spolveratene alcune con la curcuma e altre con la paprika dolce. Passatene alcune nel prezzemolo tritato, altre nelle lamelle di mandorle. Mettete l'insalatina sul piatto e posizionatevi sopra le polpette di ricotta.



Tempo di preparazione: 20 minuti.

Contorno

SPAGHETTI DI ZUCCHINE E POMODORINI

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

320 g di zucchine, 150 g di pomodorini colorati, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, qualche foglia di basilico fresco, 20 g di parmigiano grattugiato.

PROCEDIMENTO

Sciacquate le zucchine e riducetele a spaghetti utilizzando un pelapatate rigato o l'apposito spiralizzatore. Fate asciugare nel forno a microonde alla massima potenza per 7 minuti. In una padella antiaderente mettete i pomodorini tagliati a metà con l'olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale e il basilico precedentemente tritato al coltello. Fate cuocere per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto; aggiungete gli spaghetti e dopo 1 minuto togliete dal fuoco.

Mettete nel piatto, spolverate con il parmigiano, mescolate e servite guarnendo con qualche foglia di basilico.



Tempo di preparazione: 15 minuti.



IN ZONA PER LEI

Spuntino mattutino:

1 Snack EnerZona

Spuntino pomeridiano:

1 Snack EnerZona



Mercoledì QUALCOSA CAMBIA



COLAZIONE:

- healthy bowl con yogurt greco, fragole e 2 capsule di EnerZona Polifenoli RX.

Vedi ricetta a pagina 30.

PRANZO:

- 120 g di petto di tacchino alla piastra,
- 380 g di taccole condite con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- 20 g di pane integrale,
- 1 arancia.





CENA:

- 90 g di tonno fresco alla griglia,
- 200 g di peperoni,
- 120 g di carote in pinzimonio (salsa preparata con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva),
- 1 pacchetto di Cracker EnerZona,
- 175 g di mirtilli.

*Chi corre con regolarità è più lucido e creativo.
E allora via!*



IN ZONA PER LUI

Spuntino mattutino:

1 Snack EnerZona



Spuntino pomeridiano:

2 porzioni di grissini
integrali EnerZona

Ricordati Omega 3 RX e Polifenoli RX

HEALTHY BOWL CON YOGURT GRECO, AVENA, FRAGOLE E ENERZONA POLIFENOLI RX

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 200 g di yogurt greco magro,
- polvere di maqui (il contenuto di 2 capsule di EnerZona Polifenoli RX),
- 15 g di fiocchi d'avena,
- 3 mandorle,
- 3 nocciole,
- 1 noce,
- 85 g di fragole,
- qualche fogliolina di menta.

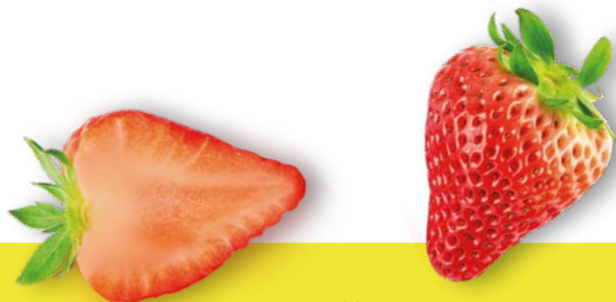
PROCEDIMENTO

Aprite le capsule di EnerZona Polifenoli RX, estraete la polvere di maqui in esse contenuta e miscelatela allo yogurt greco all'interno di una ciotola. Tritate grossolanamente al coltello la frutta secca. Sciacquate le fragole e tagliatele a rondelle.

Aggiungete allo yogurt le fragole, i fiocchi d'avena, la frutta secca e guarnite con le foglioline di menta.



Tempo di preparazione: 10 minuti.





**I SUPERFOOD
CHE TROVI QUI:**
maqui, avena e
frutta secca.

**QUESTO MENU È ADATTO
A CHI SEGUE UNA DIETA
SENZA GLUTINE.**



IN ZONA PER LEI

Spuntino mattutino:

1 Snack Gold EnerZona



Spuntino pomeridiano:

1 minipack di Ministick
EnerZona

Giovedì TROVO L'ARMONIA CON QUALCHE ESERCIZIO DI YOGA



COLAZIONE:

- 135 g di yogurt greco,
- 135 g di ananas,
- 2 noci e un minipack di Bites EnerZona.

PRANZO:

- pancakes alla curcuma con verdure.

Vedi ricetta a pagina 35.





CENA:

- un piatto di crema di zucca e ceci (250 g zucca e 60 g di ceci - peso cotto),
- 160 g di branzino,
- insalata di finocchi e arance (1 finocchio e 1 arancia), condita con un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

*La pratica dello yoga migliora con il tempo
e ci regala armonia e flessibilità.*

Ricordati Omega 3 RX e Polifenoli RX



IN ZONA PER LUI

Spuntino mattutino:

2 Snack EnerZona

Spuntino pomeridiano:

2 minipack di Bites
EnerZona





**I SUPERFOOD
CHE TROVI QUI:**
curcuma, ceci, olio
extravergine di oliva.

PANCAKES ALLA CURCUMA CON VERDURE

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 160 g di zucchine,
- 100 g di peperoni,
- 90 g di melanzane,
- 60 g di farina di ceci,
- 1 uovo e 4 albumi,
- 75 g di formaggio cremoso,
- un pizzico di bicarbonato,
- 1 cucchiaino di aceto di mele,
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva,
- curcuma in polvere,
- qualche fogliolina di basilico
- un pizzico di pepe.

PROCEDIMENTO

Sciacquare le verdure e tagliarle a dadini. Salarle leggermente, cuocerle in una padella antiaderente (aggiungendo poca acqua, solo se necessario) e mettere da parte.

Unire in una ciotola l'uovo e gli albumi con la farina, la curcuma, un pizzico di pepe, il formaggio spalmabile e mixare bene con una frusta. Aggiungere il bicarbonato e versare sopra l'aceto di mele. Mescolare ancora e aggiungere metà delle verdure.

Scaldare bene un padellino antiaderente leggermente unto e versare qualche cucchiaio del composto. Coprire e attendere che il pancake si rapprenda, girare e dopo un paio di minuti mettere da parte. Procedere nello stesso modo fino a terminare il composto.

Posizionare i pancakes in un piatto, decorare con le verdure rimaste condite con l'olio e con qualche foglia di basilico fresco.



Tempo di preparazione: 30 minuti



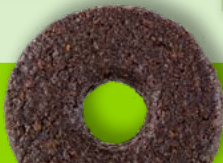
IN ZONA PER LEI

Spuntino mattutino:

1 minipack di Bites
EnerZona gusto Dark
Chocolate

Spuntino pomeridiano:

4 Frollini EnerZona gusto
Cacao Intenso



Venerdì **HO VOLTATO PAGINA. VADO AVANTI CON LA ZONA**

COLAZIONE:

- 250 ml di Soia Drink,
- 1 Shake Coconut.

*Si possono aggiungere tè o caffè
non zuccherati.*



PRANZO:

- insalata colorata.

Vedi ricetta a pagina 38.





CENA:

- Insalata composta da:
140 g di indivia belga,
120 g di carote alla julienne,
90 g di mela verde,
90 g di ceci (peso cotto),
260 g di tofu
condita con
1 cucchiaio di olio extravergine
di oliva.

*Hai intrapreso uno stile di vita sano e fai attività
fisica ogni giorno. Continua così!*

Hai preso Omega 3 RX e Polifenoli RX?



IN ZONA PER LUI

Spuntino mattutino:

150 g di yogurt di soia
al naturale con 1 kiwi
e 1 minipack di Bites
EnerZona gusto Dark
Chocolate

Spuntino pomeridiano:

1 minipack di Chips
EnerZona



INSALATA COLORATA

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 60 g di avena,
- 60 g di melone,
- 140 g di seitan,
- 145 g di broccoli,
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- zenzero fresco,
- qualche fogliolina di menta.

PROCEDIMENTO

Sciacquare l'avena, metterla in un pentolino con 2 dita d'acqua, portare a ebollizione, coprire e cuocere a fuoco lento per 35 minuti. Aggiungere un pizzico di sale alla fine. Scolare e fare raffreddare. Dividere i broccoli in cimette, sciacquarli e cuocerli a vapore per 10 minuti (in modo che restino croccanti) in una padella con l'apposito cestello e il coperchio. Tagliare il seitan a dadini e scottarlo in padella per qualche minuto. Unire tutti gli ingredienti, aggiungere il melone tagliato a cubetti, condire con l'olio e lo zenzero grattugiato, mescolare bene, decorare con la menta e servire.



Tempo di preparazione: 35 minuti



**GIORNATA
VEGAN**



**I SUPERFOOD
CHE TROVI QUI:**

avena, olio extra-
vergine di oliva,
zenzero.

IN ALTERNATIVA

Sabato

COLAZIONE:

- 135 g di yogurt greco,
- 1 kiwi e mezzo,
- 2 noci e un minipack di cracker EnerZona.

PRANZO:

- 120 g di petto di pollo,
- 1 piatto colmo di zucchine e melanzane grigliate,
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- un calice di vino rosso da 120 ml,
- 240 g di macedonia al naturale (no banane, fichi e uva).

CENA:

- 120 g di tonno,
- 300 g di pomodorini,
- insalata a volontà,
- 20 g di pane integrale,
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- 2 mandarini.

Domenica

COLAZIONE:

- 200 ml di latte parzialmente scremato
- 8 Frollini EnerZona.

PRANZO:

- 100 g di prosciutto crudo sgrassato,
- 300 g di pomodorini,
- insalata verde a volontà,
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- 1 mela,
- 20 g di pane integrale.





Lunedì

CENA:

- 120 g di petto di tacchino alla piastra,
- 360 g di fagiolini bolliti (peso cotto),
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva,
- 1 calice di vino rosso da 120 ml,
- 1 pera.

COLAZIONE:

- 200 g di yogurt bianco magro,
- 6 cucchiaini di Muesli EnerZona.

PRANZO:

- 120 g di tonno,
- 300 g di pomodorini,
- insalata a volontà,
- 20 g di pane integrale,
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva,
- 2 mandarini.

CENA:

- 160 g di branzino al sale,
- 1 piatto colmo di zucchini e melanzane grigliate,
- 300 g di spinaci,
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva,
- 1 mela.



Martedì

COLAZIONE:

- 135 g di yogurt greco,
- 1 kiwi e mezzo,
- 2 noci e un minipack di Bites EnerZona.

PRANZO:

- 60 g di bresaola,
- 20 g di scaglie di grana,
- rucola a volontà,
- 300 g di pomodori,
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- 240 g di macedonia al naturale (no banane, fichi e uva),
- 1 fetta di pane integrale.

CENA:

- un'insalata preparata con:
60 g di avena,
200 g di gamberi,
100 g di cavolini di Bruxelles,
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.
- 70 g di albicocche.



Mercoledì

COLAZIONE:

- Toast con:
2 fette di pane integrale,
60 g di ripieno tra prosciutto cotto sgrassato e sottiletta.
- 4 Frollini EnerZona,
- 6 pistacchi.

PRANZO:

- 1 piatto di insalata di mare (preparata con 110 g di calamari, 60 g di cozze e 50 g di gamberi),
- 300 g di pomodori,
- 280 g di indivia belga,
- 20 g di pane integrale,
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- 60 g di uva nera.

CENA:

- un piatto colmo di minestrone di verdure miste,
- 110 g di fagioli borlotti (peso cotto),
- 160 g di salmone alla piastra,
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva,
- 170 g di fragole.



Giovedì

COLAZIONE:

- 80 g di ricotta vaccina con una spolverata di cacao amaro,
- 4 gallette di grano saraceno,
- 4 albumi strapazzati,
- mezzo cucchiaino di miele,
- 2 noci.

PRANZO:

- 45 g di riso integrale con un cucchiaino di passata di pomodoro,
- 160 g di sogliola,
- 380 g di fagiolini,
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

CENA:

- una frittata preparata con: 5 albumi, 30 g di parmigiano, 300 g di spinaci (metà per fare la frittata e metà come contorno),
- mezzo cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 20 g di pane integrale
- 240 g di macedonia al naturale (no banane, fichi e uva).



Venerdì

COLAZIONE:

- un frullato preparato con 250 ml di Soia Drink + 2 misurini di Protein Flakes EnerZona,
- 175 g di mirtilli,
- 140 g di lamponi,
- 2 noci.

PRANZO:

- Polpette di soia e quinoa con pomodorini, preparati con: 80 g di edamame, 15 g di quinoa, 300 g di pomodorini, curcuma, pepe, timo, paprika.

CENA:

- Cannelloni di melanzane preparati con: 300 g di melanzane da grigliare, 400 g di melanzane da cuocere al forno per il ripieno, 45 g di conserva di pomodoro, 180 g di tempeh, un ciuffo di basilico fresco,
- 130 g di albicocche.



PRIMA COLAZIONE



FROLLINI:

- Ricchi in proteine
- Con olio EVO
- 100% vegetali
- Riduzione della risposta glicemica*
- Senza olio di palma



MUESLI:

- Ricco in proteine e fibre
- Senza olio di palma

MEAL



EASY LUNCH:

- Ricche in proteine**
- Fonte di fibre
- Senza glutine
- Con 13 vitamine**
- Con 11 sali minerali**



SHAKE:

- Ricchi in proteine
- Con magnesio

*La sostituzione di amidi digeribili con amido resistente in un pasto contribuisce a ridurre la risposta glicemica post-prandiale. **Valido per la categoria dei sostituti di un pasto per il controllo del peso.

SNACK



SNACK:

- Ricchi in proteine
- Senza glutine
- Senza olio di palma



BITES:

- Ricchi in proteine
- Fonte di fibre
- Senza glutine



CHIPS, MINI STICKS E CRACKERS:

- Ricchi in proteine
- Fonte di fibre



SNACK GOLD



SNACK GOLD tè matcha e cacao:

- **DIFESE NATURALI[®]**
- Con vitamina D
- Ricco in proteine
- Ricco in fibre
- Senza glutine

[®]L'estratto vegetale di sambuco contribuisce alle naturali difese dell'organismo.



SNACK GOLD goji e amarena:

- **FUNZIONE ANTIOSSIDANTE[®]**
- Con omega 3
- Con polifenoli
- Ricco in proteine
- Ricco in fibre
- Senza glutine

[®]L'estratto di semi d'uva è indicato per contribuire alla fisiologica funzione antiossidante.

PROTEINE



PROTEIN FLAKES:

- Proteine di soia
- 100% vegetali



MILK PROTEIN:

- Proteine del latte



VEGETAL PROTEIN NEUTRAL:

- Proteine di pisello e riso
- 100% vegetali

INTEGRATORI



ENERZONA OMEGA3 RX

- Fornisce al tuo organismo gli **acidi grassi essenziali omega 3 EPA e DHA**.
- Un prodotto dalla qualità e dalla purezza certificata.

IN ESCLUSIVA Capsula brevettata
SENZA RITORNO DI GUSTO

Pure and approved product
PURE ANCHOVY
FROM THE SOUTH PACIFIC



- Disponibile in capsule 1 g e da 0,5 g e liquido.



ENERZONA SKIN

Grazie ai suoi preziosi ingredienti vanta numerosi benefici:

- Bilanciamento del colore
- **Formazione del collagene***
- **Pelle e i capelli sani****
- Con omega 3
- Con axastantina
- Con estratto di semi d'uva



ENERZONA POLIFENOLI RX

Integratore a base di Delfinidine del Maqui (una rara bacca dall'altissima concentrazione di antociani) e Flavanoli del Cacao che si contraddistinguono per contribuire alla fisiologica **funzione antiossidante**.



*Vitamina C contribuisce alla fisiologica formazione del collagene per la normale funzione della pelle.

**Biotina aiuta a mantenere la pelle e i capelli in salute.

UN GIORNO A DIETA IPOCALORICA 1200 kcal



PRIMA COLAZIONE:

150 ml di latte con caffè, 20 g di fette biscottate.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA:

1 mela.

PRANZO:

70 g di spaghetti con sugo di pomodoro, 1 porzione di zucchine bollite.

SPUNTINO POMERIDIANO:

1 bicchiere di spremuta d'arancia.

CENA:

80 g di tonno sgocciolato con insalata verde, 40 g di pane, 1 arancia.

1200 kcal



80 g di ricotta vaccina con 140 g di lamponi e una spolverata di cacao, 4 albumi strapazzati, accompagnati da 20 g di pane integrale tostato e 100 ml di spremuta d'arancia e 6 nocciole.

200 g di yogurt bianco magro.

160 g di salmone marinato al lime e zenzero
in crosta di semi di chia e 55 g di quinoa
profumata alla menta, con 125 g di fagiolini
e 8 pinoli.

Uno Snack EnerZona.

Un piatto colmo di minestrone di verdure miste, 90 g di lenticchie (peso cotto), 120 g di filetto di vitello alla paprika dolce, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 kiwi.

EnerZona Omega3 RX
e EnerZona
Polifenoli RX





Balanced life



facebook.com/EnerZona



instagram.com/EnerZona



youtube.com/EnerZonachannel



Enervit S.p.A.
Viale Achille Papa, 30 - 20149 Milano - Italy
www.enervit.com

La ricerca Enervit sostiene principi di alimentazione
coerenti con la strategia alimentare Zona

www.enervit.com