



Balanced life

UNA SETTIMANA E SEI IN

ZONA



Ricette bilanciate 40-30-30, facili da preparare



L'ALIMENTAZIONE DIVENTA CONSAPEVOLE

In queste pagine ti mostreremo come **migliorare il tuo benessere** partendo dalla tavola. La Dieta Zona ti offre l'opportunità di sperimentare, in una sola settimana, i molti benefici di un'alimentazione bilanciata, gustando una grande varietà di alimenti.

Il cibo è un alleato che ci aiuta a ritrovare equilibrio e armonia. Lo sapeva *Barry Sears*, ricercatore statunitense, ideatore della **Dieta Zona**.

La Dieta Zona



EFFICIENZA

Aiuta a conservare ai massimi livelli per tutta la giornata le prestazioni fisiche e mentali.



FORMA FISICA

Aiuta la perdita e il mantenimento del peso*, mantenendo alto il tono muscolare.



INCLUDE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA E MEDITAZIONE

Oltre a suggerire un'alimentazione bilanciata è necessario svolgere regolare e moderata attività fisica e tecniche di meditazione.

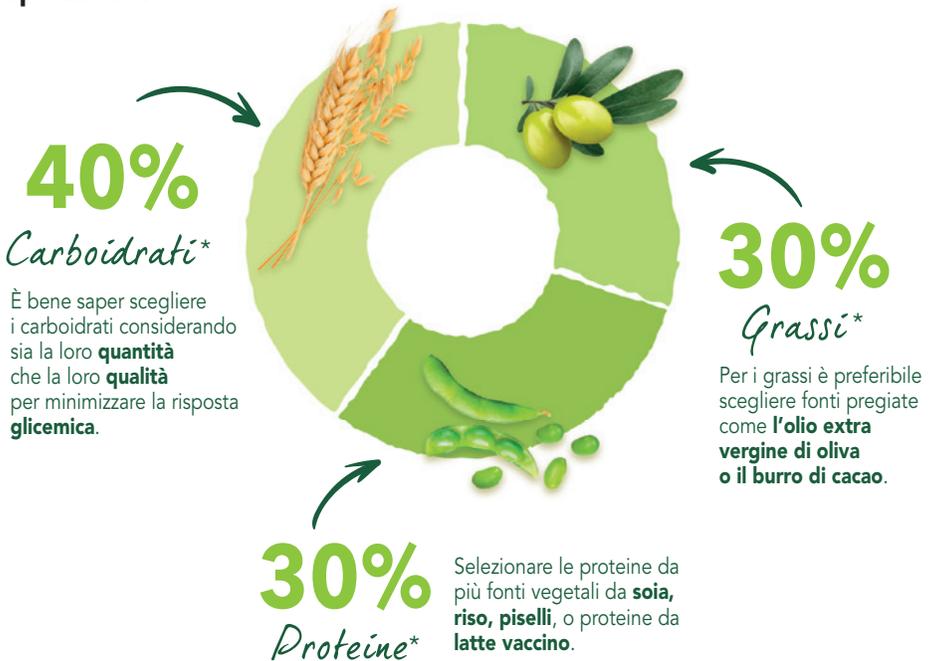
*la sostituzione di due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con sostituti di un pasto contribuisce alla perdita di peso.



I PILASTRI DELLA DIETA ZONA

Una strategia alimentare semplice, che permette di **rimanere o tornare in forma mangiando tutti gli alimenti**, nessuno escluso, associando i carboidrati, i grassi e le proteine in una **formula specifica: 40-30-30**.

Nei 3 pasti principali e nei 2 spuntini durante la giornata, il **40% delle calorie** deve provenire dai **carboidrati**, il **30% dai grassi** e il restante **30% dalle proteine**.



È importante fare gli spuntini durante la giornata e prevedere un apporto costante degli acidi grassi **omega 3** e dei **polifenoli**.

*la % si riferisce alle calorie provenienti dai macronutrienti.

OMEGA 3, ESSENZIALI

Gli Omega 3 sono acidi grassi definiti "essenziali" perché il **nostro corpo non è in grado di produrli da sè**. È quindi fondamentale scegliere cibi ricchi di Omega 3, o introdurli attraverso un'adeguata integrazione*, in caso di necessità.

Numerose ricerche mostrano che, nel contesto di una dieta equilibrata e uno stile di vita sano, gli Omega 3 ti aiutano a essere più **attivo ed efficiente**.



250 mg di EPA e DHA al giorno sono utili per la normale **FUNZIONE CARDIACA**



2 g di EPA e DHA al giorno contribuiscono al mantenimento di livelli normali di **TRIGLICERIDI** nel sangue**



250 mg di DHA al giorno aiutano a mantenere in buono stato la **FUNZIONE CEREBRALE** e contribuiscono al mantenimento in buono stato della **CAPACITÀ VISIVA**



3 g di EPA e DHA al giorno contribuiscono al mantenimento di una normale **PRESSIONE SANGUIGNA****



* 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 (8 capsule).

NON TUTTI GLI OMEGA 3 SONO UGUALI!

Nella **Dieta Zona** l'integrazione con omega 3 è un elemento sostanziale. Gli omega 3 devono però avere 4 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**;
- devono essere certificati 5 stelle **IFOS**;
- devono essere **senza ritorno di gusto**.

POLIFENOLI, FENOMENALI



I polifenoli sono una classe di molecole presenti nella parte più colorata del mondo vegetale. Frutti di bosco, agrumi, ciliegie, pomodori, olio di oliva, uva, broccoli, cacao... sono utili per il nostro benessere.

Numerose ricerche, però, hanno evidenziato che nella frutta e nella verdura più disponibile (come quella coltivata in serra) è stata riscontrata una concentrazione minore di polifenoli, mentre i **vegetali selvatici presentano una concentrazione di sostanze attive molto superiore**. Ad esempio, nella **bacca del maqui**, un arbusto che cresce spontaneo nelle isole costiere del Cile, la concentrazione di antociani (una tipologia di polifenoli) è altissima.

Sono definiti i **super berry** perché ricchi di **antocianine** come mirtillo, arancia rossa, patata viola. Inoltre anche il **cacao** contiene **flavanoli** dalle note proprietà antiossidanti.



Tantissime le loro proprietà benefiche: ma in particolare sono noti per la loro attività di **protezione delle cellule dallo stress ossidativo**.

IL CAMBIAMENTO RICHIEDE MOVIMENTO

Cammina, corri, vai in bici, rafforza i muscoli... siamo nati per tenerci in movimento! Non occorre strafare, bastano pochi minuti al giorno per sentirci più **energici, per guadagnare in buonumore, liberarci dallo stress e tenere giovane il nostro cervello.**

Il segreto è la costanza: alcuni minuti nell'arco della giornata, tutti i giorni, per raggiungere un **nuovo benessere per il corpo e per la mente!**

Un aiuto in più? **Pratica la meditazione**, anche solo 5-10 minuti al giorno.

Preoccupazioni, incertezze, stress: una continua minaccia per la mente, che oggi più che mai, cerca e trova sostegno nello Yoga. **Concentrarsi sul respiro** ti aiuterà ad ascoltare il tuo corpo, a rispettarne i limiti, a sviluppare una consapevolezza interiore e la **mente ritrova la sua naturale leggerezza liberandoti dallo stress.** Senza dimenticare che la pratica costante dello Yoga dona **flessibilità ed equilibrio posturale.**





SABATO

Comincio con il sorriso

COLAZIONE

MATCHA BOWL CON PROTEIN FLAKES

INGREDIENTI

200 g di yogurt magro
non zuccherato

1 kiwi maturo

1 cucchiaino di Protein Flakes
EnerZona

1 cucchiaino di matcha
in polvere

qualche fogliolina di
menta fresca

PREPARAZIONE

1. In una ciotola miscelare lo yogurt con la polvere di matcha.
2. Servire lo yogurt insieme al kiwi tagliato a fettine, i flakes e le foglie di menta.
3. Guarnire a piacere con una spolverata di matcha.

 10 min

PRANZO

- UN'INSALATA
COMPOSTA DA:
75 g di orzo
200 g di gamberi
30 g di salmone
affumicato
75 g di pomodorini
1/2 gambo di sedano
1 cucchiaino di olio
extravergine di oliva.
- 1 piccolo FRUTTO

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

SPUNTINO MATTUTINO:

Snack EnerZona



SPUNTINO POMERIDIANO:

29 g di parmigiano
e 100 g di pera

**MATCHA BOWL
CON PROTEIN
FLAKES**

*Protein
flakes
EnerZona*



DOMENICA

Ritrovare l'equilibrio

COLAZIONE

- 80 g di RICOTTA vaccina con 40 g di lamponi e una spolverata di cacao
- 4 ALBUMI STRAPAZZATI accompagnati da 20 g di pane integrale tostato
- 100 ml di SPREMITA D'ARANCIA
- 2 NOCI

SPUNTINO MATTUTINO:

Snack EnerZona

SPUNTINO POMERIDIANO:

Bites EnerZona



PRANZO

POLPETTINE DI ZUCCA, CECI E PROTEIN FLAKES

INGREDIENTI

- 90 g di polpa di zucca Delica
- 60 g di ceci (peso cotto)
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 30 g di farina di ceci
- 8 g protein flakes EnerZona
- 1 uovo
- sale e pepe q.b.
- un pizzico paprika affumicata
- 1 ciuffetto di rosmarino
- semi di sesamo bianco q.b.
- 1 piccolo frutto

PREPARAZIONE

1. Avvolgere la zucca nella carta alluminio insieme a un rametto di rosmarino e cuocere in forno ventilato e preriscaldato a 170 gradi per 40 minuti circa. Togliere dal forno, eliminare la carta e il rosmarino, scavare la polpa con un cucchiaio e metterla in una ciotola. Fare raffreddare e poi aggiungere i ceci cotti, l'uovo, il parmigiano grattugiato, 25 g di farina di ceci, la paprika affumicata, un pizzico di sale e pepe e frullare. A parte frullare i protein flakes EnerZona fino ad ottenere una sorta di farina e mixare con i semi di sesamo e la farina di ceci rimasta.
2. Con il composto a base di zucca e ceci formare delle polpette e passarle nella panatura. Rivestire una teglia con la carta forno, disporre sopra le polpette e cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi fino a quando non saranno dorate.
3. Servire con la salsa di yogurt preparata mixando tutti gli ingredienti.

CENA

- FRITTATA preparata con: 5 albumi, 30 g di parmigiano, 300 g di spinaci (metà per fare la frittata e metà come contorno), mezzo cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 20 g di PANE INTEGRALE
- 240 g di MACEDONIA al naturale (no banane, fichi e uva)

POLPETTINE
DI ZUCCA, CECI
E PROTEIN FLAKES



LUNEDÌ

I primi benefici

COLAZIONE

- 2 fette di PANE INTEGRALE tostato farcite con: 60 g di salmone affumicato, 30 g di formaggio cremoso spalmabile
- 1 KIWI
- 6 MANDORLE

PRANZO

- 120 g di PETTO DI TACCHINO ALLA PIASTRA
- 380 g di TACCOLE condite con 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 20 g di pane integrale
- 1 arancia

CENA

CREMA DI POMODORINI ARROSTO

INGREDIENTI

- 450 g di pomodorini pachino
- 220 g di cipolla dorata
- 1/2 cucchiaino di paprika affumicata (opzionale)
- 220 g di formaggio spalmabile light
- 1 mazzetto di basilico fresco
- 4 mandorle non pelate
- 8 grissini integrali EnerZona

PREPARAZIONE

1. Tagliare i pomodorini a metà e le cipolle a fette: disporre le verdure su una teglia da forno foderata con carta forno, insaporire con paprika (se piace) e cuocere in forno statico preriscaldato a 180° per 30'.
2. Frullare le verdure arrosto con qualche cucchiaio di acqua per pochi secondi, fino ad ottenere una crema corposa, non liscia.
3. Lavorare il formaggio spalmabile con 2 cucchiari di acqua, ottenendo una crema liscia.
4. Servire la crema di pomodorini tiepida, guarnendo con mandorle tritate a coltello, crema di formaggio e basilico fresco.

SPUNTINO MATTUTINO:

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

SPUNTINO POMERIDIANO:

Snack EnerZona



 45 min

CREMA
DI POMODORINI
ARROSTO



MARTEDÌ

Scopri il giusto bilanciamento

COLAZIONE

PANCAKES CON RICOTTA E LAMPONI

INGREDIENTI

8 cucchiaini di preparato
EnerZona Balanced Pancakes
120 g di latte intero fresco
160 g di ricotta fresca
1 cucchiaino di miele
150 g di lamponi freschi

PREPARAZIONE

1. In una ciotola unire il preparato EnerZona Balanced Pancakes, cacao amaro e latte: mescolare bene con una frustina ottenendo un composto liscio e denso.
2. Scaldare sul fuoco un padellino per pancakes, oppure una padella antiaderente: versarvi un mestolino di composto, quindi attendere 1-2', in modo che si formino delle bollicine in superficie. Girare con delicatezza sull'altro lato e portare a cottura ancora per 1'.
3. Servire i pancakes impilati, guarnendo con ricotta, miele e lamponi.

 15 min

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
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 8 GRISSINI EnerZona
- 85 g di PRUGNE

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

SPUNTINO MATTUTINO:

Snack EnerZona

SPUNTINO POMERIDIANO:

Chips EnerZona



PANCAKES
CON RICOTTA
E LAMPONI

*Pancakes
EnerZona*



MERCOLEDÌ

Sulla strada per il benessere

COLAZIONE

- 250 ml di LATTE DI SOIA
- 6 cucchiaini di MUESLI EnerZona

PRANZO

NOODLES DI CAROTE E ZUCCHINE

INGREDIENTI

- 50 g orzo mondo
- 160 g tofu
- 60 g carota
- 60 g zucchina
- 100 ml di latte di soia al naturale
- 1 rametto di timo
- 1 rametto di maggiorana
- un pizzico di curcuma
- un pizzico di sale e pepe
- una spolverata di semi misti tostati
- 1 pacchetto di crackers

PREPARAZIONE

1. Pelare la carota, sciacquare la zucchina e ridurle entrambe in spaghetti con l'apposito temperino o con un pelapatate rigato.
2. Cuocere l'orzo in acqua bollente leggermente salata per 30 minuti. Scolare, lasciare intiepidire e condire con un filo d'olio extravergine d'oliva, il timo, la maggiorana e i semi misti tostati.
3. Mettere in una ciotola il latte di soia, la curcuma, il pepe e amalgamare bene. Sbriciolare il tofu con le mani, metterlo in una ciotola, aggiungere la curcuma, un pizzico di pepe e mescolare. Versare tutto in una padella antiaderente ben calda, aggiungere il latte di soia e cuocere in una padella per qualche minuto, muovendo il tofu con una spatola di tanto in tanto.
4. Comporre il piatto assemblando l'orzo, il tofu e le verdure condite con qualche goccia di limone e fogliolina di menta.

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

SPUNTINO MATTUTINO:

Snack EnerZona



SPUNTINO POMERIDIANO:

200 g di yogurt bianco magro

NOODLES
DI CAROTE
E ZUCCHINE



GIOVEDÌ

L'energia cresce

COLAZIONE

- 135 g di YOGURT GRECO
- 135 g di ANANAS
- 2 NOCI
- 1 minipack di BITES EnerZona

PRANZO

- 60 g di BRESAOLA
- 20 g di SCAGLIE DI GRANA
- RUCOLA a volontà
- 300 g di POMODORI
- 1 cucchiaio di OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- 240 g di MACEDONIA al naturale (no banane, fichi e uva)
- 1 FETTA DI PANE INTEGRALE

CENA

MALFATTI AGLI SPINACI E VEGETAL PROTEIN

INGREDIENTI

- 250 g di spinaci lessati
2 cucchiai di farina di ceci (o farina integrale)
2 misurini di Vegetal Protein EnerZona
80 g di ricotta vaccina
20 g di parmigiano
2 cucchiai di pesto
foglioline di basilico fresco
pinoli tostati

PREPARAZIONE

1. Strizzare molto bene gli spinaci (ne va della buona riuscita della ricetta). Tritarli finemente a coltello, quindi disporli in una ciotola. Aggiungere la ricotta e il parmigiano e mescolare bene. Unire quindi le Vegetal Protein e la farina. Mescolare bene, ottenendo un composto appiccicoso ma compatto.
2. Porre una pentola di acqua a far bollire sul fuoco: con l'aiuto di due cucchiai da tavola dare forma, con il composto di spinaci, a delle quenelle. Tuffare i malfatti nell'acqua che bolle, attendere poco meno di 2' e prelevarli con una schiumarola.
3. Servire caldi con il pesto e guarnire con basilico fresco e qualche pinolo tostato.

SPUNTINO MATTUTINO:

*4 frollini
EnerZona gusto
Noir*

SPUNTINO POMERIDIANO:

Bites EnerZona



 20 min

*Vegetal
Protein
EnerZona*



**MALFATTI
AGLI SPINACI E
VEGETAL PROTEIN**



VENERDÌ

Un nuovo stile di vita

COLAZIONE

- 3 misurini di SMOOTHIE ENERZONA con 250 ml di latte
- 75 g di MIRTILLI e 40 g di LAMPONI
- 2 NOCI

SPUNTINO MATTUTINO:

Snack EnerZona



SPUNTINO POMERIDIANO:

Crackers EnerZona

PRANZO

FATTUSH ESTIVO CON CRACKERS

INGREDIENTI

- 150 g di cipolla rossa
- 1 zucchina
- 1 cetriolo
- 1 finocchio
- una manciata di insalata mista
- 30 g di salmone affumicato
- 70 g di fiocchi di latte
- 1 pack di crackers EnerZona
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

1. Lavare la verdura. Tagliare il cetriolo e la zucchina a fette sottili, tagliando poi ogni rondella a metà.
2. Affettare il finocchio e la cipolla rossa.
3. In una ciotola disporre l'insalatina, i finocchi, le zucchine, i cetrioli e la cipolla. Condire con l'olio e ultimare con il salmone, i fiocchi di latte e i crackers EnerZona spezzettati.

 15 min.

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.

FATTUSH ESTIVO
CON CRACKERS



I DESSERT

Una coccola bilanciata

CHEESECAKE VEG CON FROLLINI ENERZONA E FRUTTI ROSSI

INGREDIENTI

- 20 frollini EnerZona ai cereali antichi
- 200 g di formaggio spalmabile veg
- 100 g di latte vegetale
- 50 g di panna di cocco
- 1 cucchiaino di stevia naturale
- 1 cucchiaino di estratto puro di vaniglia
- 1 cucchiaino di agar agar
- 100 g di frutti rossi

PREPARAZIONE

1. In un pentolino inserire agar agar insieme a due cucchiai di acqua e scaldare sul fuoco mescolando con una frustina fino a farlo sciogliere.
2. In una ciotola inserire formaggio spalmabile veg, latte vegetale, panna di cocco, stevia e vaniglia. Mescolare bene con una frusta ed in ultimo aggiungere anche l'agar agar sciolto. Frullare i frollini ed aggiungervi 2-3 cucchiari di crema, ottenendo un impasto malleabile.
3. Distribuire la base sul fondo di uno stampo da 15 cm di diametro foderato con carta forno. Distribuirvi sopra la crema, livellare la superficie e spostare in frigorifero per almeno 2 h.
4. Dopo il riposo in frigo rimuovere la cheesecake dallo stampo, guarnire con i frutti rossi



MOUSSE DI CIOCCOLATO CON MILK PROTEIN E LAMPONI

INGREDIENTI

- 50 g di cioccolato fondente extra (75%)
- 15 g di Milk Protein EnerZona
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- 1 uovo
- 70 g di lamponi freschi
- 1 cucchiaino di scagliette di cioccolato fondente

PREPARAZIONE

1. In un pentolino inserire le proteine e il latte e mescolare con una frustina, facendo sciogliere completamente le proteine. Aggiungere il cioccolato tritato grossolanamente e cuocere su fiamma dolcissima, mescolando spesso: il cioccolato deve sciogliersi completamente. Sempre mescolando, portare il composto in leggera ebollizione: avrà raggiunto la consistenza di una cioccolata calda densa. Allontanare dal fuoco, aggiungere il tuorlo e mescolare bene con la frustina. Far raffreddare per 15 ' a temperatura ambiente, mescolando spesso con la frusta.
2. Nel frattempo montare l'albume a neve con il pizzico di sale. Dopo il raffreddamento, unire l'albume montato al composto di cioccolato, mescolando delicatamente con una spatola dal basso verso l'alto, per non smontarlo.
3. Trasferire la mousse nei vasetti e far raffreddare in frigorifero per almeno 1h. Guarnire con i lamponi e le scagliette di cioccolato e servire.



CHEESECAKE VEG CON
FROLLINI ENERZONA
E FRUTTI ROSSI



Frollini
EnerZona

TAVOLE A CONFRONTO

Un giorno a dieta ipocalorica 1200 kcal

PRANZO:

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

SPUNTINO POMERIDIANO:

1 bicchiere di spremuta d'arancia.

PRIMA COLAZIONE:

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

SPUNTINO DI METÀ MATTINA:

1 mela.



CENA:

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

Un giorno in Zona 1200 kcal

PRIMA 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 e 100 ml di spremuta d'arancia e 6 nocchie.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA:

200 g di yogurt bianco magro.

PRANZO:

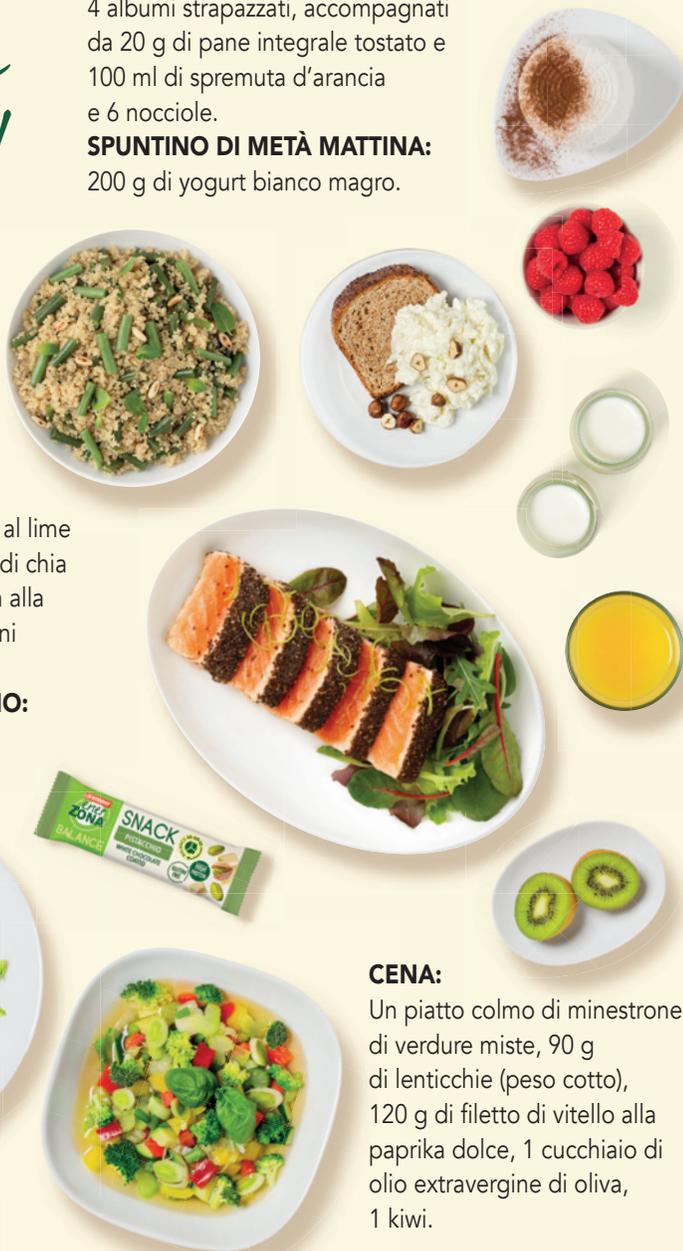
160 g di salmone marinato al lime e zenzero in crosta di semi di chia e 55 g di quinoa profumata alla menta, con 125 g di fagiolini e 8 pinoli.

SPUNTINO POMERIDIANO:

Uno Snack EnerZona.

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.



I PRODOTTI ENERZONA



PRIMA COLAZIONE

Per affrontare al meglio la tua giornata, inizia dalla prima colazione con il **Muesli**, i **Frollini** e i **Pancakes** bilanciati nei macronutrienti.



SNACK

Barrette senza glutine, croccanti **bites**, **chips** non fritte e gli **smoothie** senza zuccheri aggiunti per uno spuntino bilanciato, perfetto in ogni momento della giornata.



PASTI

Barrette senza glutine e **Shake** per sostituire un pasto in modo pratico, gustosi e bilanciati nei macronutrienti.



PROTEINE

Proteine in polvere e croccanti **Flakes** ideali per bilanciare piatti dolci e salati (insalate, verdure o vellutate) o in aggiunta allo yogurt o al latte.



INTEGRATORI

Gli Acidi grassi omega-3 e i **Polifenoli del maqui e del cacao**, unitamente ad un'alimentazione in Zona, concorrono al raggiungimento di una corretta *Balanced Life*.



**QUALITÀ E PUREZZA
CERTIFICATE**



Capsula brevettata
SENZA RITORNO DI GUSTO



Balanced life

SCARICA IL MANUALE



www.enervit.com



codice 62077 - revisione n. 9 del 08/06/2023



Si raccomanda di seguire una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano e di attenersi al modo d'uso e alle avvertenze riportate in etichetta.

Per informazioni complete vedi la confezione di prodotto e consulta il sito www.enerzona.com