

COME CALCOLARE IL PROPRIO NUMERO DI BLOCCHI

Per poter rispondere alle ultima domande dell'articolo precedente sarà sufficiente far riferimento allo schema sottostante:

DETERMINAZIONE BLOCCHI ZONA SECONDO IL DR. DURANTI

N.B. QUESTE TABELLE NON SONO APPLICABILI A SPORTIVI CHE EFFETTUANO PIU' DI 7 ORE DI ALLENAMENTO SETTIMANALI A PERSONE PATOLOGICAMENTE SOTTOPESO E AI GRANDI OBESI.

DONNE

DONNE FINO A 170 cm FINO A 60 KG

11 BLOCCHI SE SEDENTARIE

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

DONNE FINO A 175 cm FINO A 65 KG

12 BLOCCHI SE SEDENTARIE

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

DONNE FINO A 180 cm FINO A 70 KG

13 BLOCCHI SE SEDENTARIE

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

DONNE FINO AD OLTRE 180 cm FINO A 80 KG

14 BLOCCHI SE SEDENTARIE

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

DONNE FINO AD OLTRE 180 cm OLTRE 80 KG

15 BLOCCHI SE SEDENTARIE

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

UOMINI

UOMINI FINO A 175 cm FINO A 70 KG

13 BLOCCHI SE SEDENTARI

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

UOMINI FINO A 180 cm FINO A 75 KG

14 BLOCCHI SE SEDENTARI

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

UOMINI FINO A 190 cm FINO A 80 KG

15 BLOCCHI SE SEDENTARI

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

UOMINI FINO AD OLTRE 190 cm FINO A 85 KG

16 BLOCCHI SE SEDENTARI

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

UOMINI FINO AD OLTRE 190 cm FINO A 90 KG

17 BLOCCHI SE SEDENTARI

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

UOMINI FINO AD OLTRE 190 cm OLTRE 90 KG

18 BLOCCHI SE SEDENTARI

AGGIUNGERE 1 BLOCCO OGNI 2 SEDUTE DI ATTIVITA' AEROBICA SETTIMANALI (PER UNA SEDUTA SI INTENDE L' ATTIVITA' AEROBICA IN UNA GIORNATA MINIMO DI ½ ORA)

Bene!!! Fatto?! A questo punto la maggior parte di Voi si sarà attribuito l'ipotetico giusto numero di blocchi da assumere durante la giornata*. E' importante ricordare che il numero minimo di blocchi per assicurare il corretto apporto di micronutrienti è 11, quindi questo è il motivo per cui si parte da un minimo di 11 blocchi.

Ora, se per esempio una persona che ha scoperto di necessitare di 15 blocchi vuole sapere quali cibi e in quale quantità può mangiare, dovrà considerare le Tabelle 1, 2, 3.

A ogni pasto si può aggiungere, senza doverlo conteggiare, un piatto dei seguenti vegetali conditi a piacere con olio di oliva extravergine, sale e aceto: agretti, broccoletti di rape, carciofi, cardi, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio verde, cetrioli, cicoria, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, foglie di rapa, funghi, lattuga, indivia, prezzemolo, radicchio rosso e verde, ravanelli, sedano, sedano di rapa, scarola, spinaci, tartufo nero, zucchine.

Utilizzare solo dolcificante a base di aspartame per tè, caffè o orzo. Bere almeno 1,5 l di acqua al giorno con residuo fisso a 180 °C < di 50 mg/l.

Guardando la Tabella 1, si trova un elenco di alimenti proteici le cui quantità, espresse in grammi, equivalgono a un blocchetto di proteine. Lo stesso vale per i carboidrati (Tabella 2), e per i cosiddetti alimenti misti (Tabella 3). Quindi, se si ha un fabbisogno giornaliero di 15 blocchi, non si dovrà far altro che dividere i 15 blocchi in 5 pasti: per esempio colazione e pranzo ciascuno da 4 blocchi, la cena da 5 e 2 spuntini da 1.

BLOCCHETTI PROTEICI	
- 10 grammi proteine in polvere 90%	35 gr. agnello
- 2 albumi	33 gr. manzo magro
- 46 gr. pesce bianco	35 gr. mozzarella light invernizzi
- 35 gr. tonno, salmone	1 uovo intero
- 23 gr. bresaola di vitello	33 gr. vitello magro
- 33 gr. di cavallo	35 gr. di maiale magro
- 30 gr. di coniglio	33 gr. provola affumicata
- 32 gr. petto di pollo	41 gr. caciottina fresca
- 40 gr. coscia di pollo	46 gr. certosa galbani o invernizzi (stracchino)
- 32 gr. petto di tacchino	2 sottilette kraft fila e fondi
- 25 gr. prosciutto magro	22 gr. mozzarella
- 36 gr. gorgonzola	20 gr. parmigiano reggiano
- 23 gr. caciocavallo	60 gr. ricotta di pecora
- 24 gr. provolone dolce o piccante	40 gr. robiola
- 23 gr. groviera	26 gr. pecorino fresco
- 25 gr. emmenthal	23 gr. asiago
	28 gr. bel paese
	28 gr. cheddar

Tabella 1 - Lista blocchetti proteici (ogni alimento nel dosaggio riportato contiene circa 7 g di proteine, quindi equivale a 1 blocchetto proteico).

Fatto questo, tabelle alla mano, si dovrà prendere 4 volte un blocchetto di proteine, aggiungerci 4 volte un blocchetto di carboidrati e si saranno definiti la colazione o il pranzo.

Per maggiore chiarezza riporto un esempio di pranzo.

Dalla Tabella 1 scelgo:

- 2 volte il blocchetto mozzarella = $22 \cdot 2 = 44$ g;
- 1 volta il blocchetto tonno = 35 g;
- 1 volta il blocchetto uovo.

Aggiungo questi alimenti a un'insalatona costituita, secondo il gusto personale e nelle quantità desiderate, da cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio verde, cetrioli, cicoria, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, foglie di rapa, funghi, lattuga, indivia, prezzemolo, radicchio rosso e verde, ravanelli, sedano, sedano di rapa, scarola, spinaci, zucchine.

Condisco con olio extravergine d'oliva e aceto.

BLOCCHETTI DI CARBOIDRATI	
- 330 gr carote	50 gr. patate
- 200 gr. asparagi	10 gr. crackers, fette biscottate, cornflakes, muesli, grissini, mais
- 300 gr. broccoli	13 gr. pane bianco
- 200 gr. cavoli di bruxelles	18 gr. pane integrale
- 330 gr. melanzane	12 gr. pasta o riso
- 200 gr. peperoni dolci	15 gr. pasta o riso integrali
- 200 gr. pomodori	20 gr. cioccolata al latte Lindt
- 200 gr. rape	
- 250 gr. zucca gialla	
- 1 fetta biscottata integrale con poco miele o marmellata	
- 100 gr. albicocche, arance, ciliege, cocomero, fragole, limoni, meloni, pere, pesche,	
	pompelmo, mele, prugne lamponi.
- 70 gr. uva, banane, melagrani, susine, fichi, banane, cachi, mandaranci, mandarini	

Tabella 2 - Lista blocchetti carboidrati (ogni alimento nel dosaggio riportato contiene circa 9 grammi di proteine, quindi equivale a 1 blocchetto di carboidrati).

Dalla *Tabella 2* scelgo ora:

- 1 blocchetto di pane integrale = una fetta da 18 g;
- 3 blocchetti di frutta = $100 \cdot 3 = 300$ g di ciliege.

Il pasto in Zona da 4 blocchetti è fatto!!

BLOCCHETTI MISTI

- 225 ml Latte parzialmente scremato = 1 blocchetto proteine + 1 blocchetto carboidrati
- 175 ml Yogurt tipo Vipiteno Bianco = 1 blocchetto proteine + 1 blocchetto carboidrati
- 50 gr. brioches + 1 cappuccino + 20 gr proteine in polvere= 4 blocchetti proteine + 4 blocchetti carboidrati
- 100 gr piselli freschi (surgelati) + 25 gr. pancetta di maiale = 1 blocchetto proteine + 1 bloc. carboidrati
- 100 gr. fagioli borlotti in scatola + 25 gr. tonno = 1 blocchetto proteine + 1 blocchetto carboidrati
- 100 gr. ceci secchi + 100 gr. carne/ tonno/salmone o 140 pesce bianco = 3 blocchetti prot + 3 bloc. carbo
- 100 gr. lenticchie + 87 gr cotecchino o carne = 3.5 blocchetti prot + 3.5 blocchetti carbo
- 100 gr. tortellini + 40 gr. parmigiano reggiano = 3 blocchetti proteine + 3 blocchetti carboidrati
- 1/2 pizza margherita con 40 gr. mozzarella e 40 gr. prosciutto magro = 3 bloc. proteine + 3 bloc carboidrati

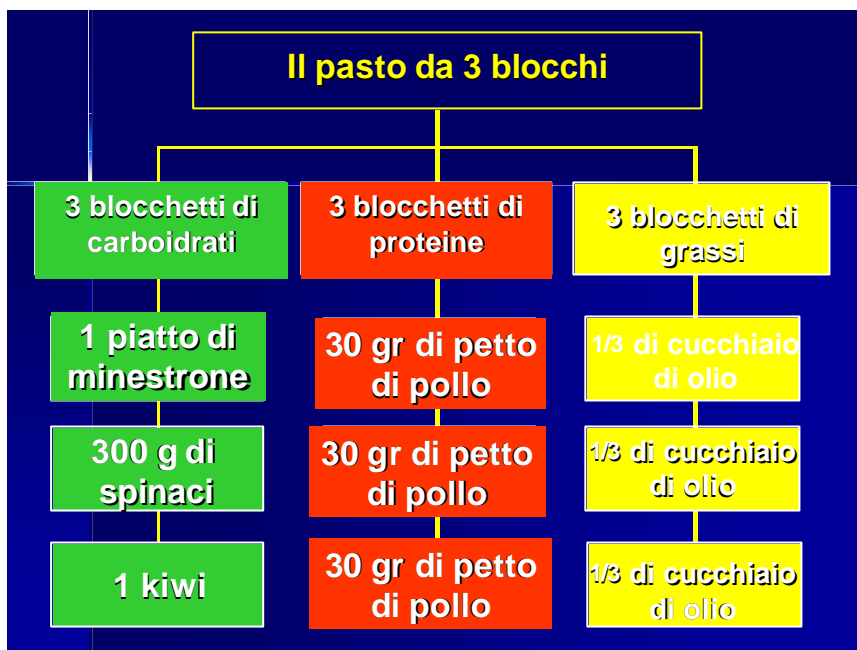
Tabella 3 - Lista blocchetti misti (proteine + carboidrati; ogni alimento nel dosaggio riportato contiene circa 7 g di proteine + 9 g di carboidrati, quindi equivale a 1 blocchetto di proteine più 1 blocchetto di carboidrati e rispettivi multipli).

Analogamente potrete costruirvi tutti i menù in Zona che vorrete.

Un ALTRO ESEMPIO?

Un esempio da 3 blocchi





Oltre a questa metodica che potremmo definire matematica, ne esiste un'altra per i meno avvezzi ai calcoli, quella cosiddetta «a occhio» che utilizza la mano come dosatore. Che oggi è quella preferita da Paolino!!

Come si fa? Basta leggere il prossimo articolo Non mancate!!!

A presto

Fabrizio Duranti www.studio-duranti.it

N.B.

Alcune immagini di questo articolo sono state estrapolate da presentazioni scientifiche del Dr. Lorenzo Sommenzini

***Le informazioni contenute in questo articolo non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. Infatti, un programma nutrizionale specifico per una persona, rappresenta un atto medico e deve pertanto prevedere un rapporto con uno specialista in grado di valutare l'opportunità di somministrare tale programma allo specifico paziente. E' per questo che tutte le indicazioni nutrizionali, qui riportate hanno un esclusivo valore informativo aspecifico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore che può utilizzare le suddette indicazioni a solo titolo informativo. Il dr. Duranti, Radio DJ e tutti coloro i quali sono intervenuti nel realizzare tale programma informativo si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata in queste pagine web. Per ogni problema od esigenza specifica si raccomanda di consultare uno specialista.**