

Блокът е мерна единица, която се използва за опростяване на процеса на приготвяне на балансирана ястия.

7 грама протеин = 1 блок протеин
9 грама въглехидрати = 1 блок въглехидрати

1,5 грама мазнини = 1 блок мазнини (Предполага се, че във всеки блок протеин има около 1,5 грама мазнини, така че общото количество мазнини, необходимо за един блок храна, е 3 грама.)

Когато едно хранене е съставено от равни части протеини, въглехидрати и мазнини, то представлява 40 % въглехидрати, 30 % протеини и 30 % мазнини.

По-долу са изброени обичайните храни, тяхната категория макронутриенти (протеини, въглехидрати или мазнини), както и преобразуване на измервания в блокове.

Тази "блок-схема" е удобен инструмент за изготвяне на балансирана ястия. Просто изберете 1 елемент от списъка с протеини, 1 елемент от списъка с въглехидрати и 1 елемент от списъка с мазнини, за да съставите едно блоково хранене. Или изберете по 2 елемента от всяка колона, за да съставите хранене от 2 блока и т.н.

Ето една примерна храна от

4 блока: 113 грама пилешки

гърди
1 артишок
1 чаша задушени зеленчуци с
24 счукани фъстъка
1 нарязана ябълка

Това ястие съдържа 28 грама протеини, 36 грама въглехидрати и 12 грама мазнини. По-лесно е обаче да се мисли за като 4 блока протеини, 4 блока въглехидрати и 4 блока мазнини.

Изберете типа тяло, който ви подхожда най-добре, за да определите необходимия ви блок.

Закуска ляло	Обяд	Закуска	Вечеря	Закуска	Общо дневни блокове	Тип
2	2	2	2	2	10	Малка жена
3	3	1	3	1	11	Средна жена
3	3	2	3	2	13	Голяма жена
4	4	1	4	1	14	Атлетична - добре мускулеста жена
4	4	2	4	2	16	Малък мъж
5	5	1	5	1	17	Среден мъж
5	5	2	5	2	19	Голям мъж
4	4	4	4	4	20	Мъж X-Large
5	5	3	5	3	21	Hard gainer
5	5	4	5	4	23	Голям твърд гейнер
5	5	5	5	5	25	Атлетичен - добре мускулест мъж

Планове за хранене

Блок схема

Протеин (сготвено количество)

гърдите на Чичен	28 г
пуешки гърди	28 г
мляно пуешко месо	57 г
телешко	28 г
говеждо месо	28 г
смяно говеждо месо	57 г
канадски бекон	28 г
Консервирано говеждо месо	28 г
патица	57 г
шунка	28 г
агнешко	28 г
смяно агнешко месо	57 г
свинско месо	28 г
смяно свинско месо	57 г
калмари	57 г
сом	57 г
миди	57 г
месо от раци	57 г
камбала/соле	57 г
омар	57 г
сьомга	57 г
сардини	28 г
миди	57 г
риба меч	57 г
скариди	57 г
пържола от риба тон	57 г
консервирана риба тон	28 г
протеин на прах	28 г
сейтан	28 г
соеви бургери	1/2 питка
соев колбас	2 връзки

Въглехидрати

овесена каша	1/3 чаша
артишок	1 малък
аспержи	12 копия
зелен фасул	1 чаша
зелено цвекло	1 1/4 чаша
черен боб	1/4 чаша
бок чой	3 чаши
броколи	1 1/4 чаша
брюкселско зеле	3/4 чаша
зеле	1 1/3 чаша
карфиол	1 1/4 чаша
нахут и грах	1/4 чаша
зелени листа	1 1/4 чаша

Въглехидрати (сурови)

Копър кълнове	7 1/2 чаша
	1 1/2 чаша
бобови кълнове	3 чаши
броколи	2 чаши
зеле	2 1/4 чаши
карфиол	2 чаши
целина	2 чаши
краставица	1 (9 инча)
маруля, Iceberg	1 глава
маруля, ромска	6 чаши
гъби	3 чаши
лук	2/3 чаша
чушки	1 1/4 чаша
репички	2 чаши
салса	1/2 чаши
снежен грах	3/4 чаша
спанак	4 чаши
домати	1 чаша
ябълка	1/2
ябълков сос	3/8 чаша
кайсии	3 малки
къпини	1/2 чаша
канталупа	1/4
череша	7
коктейл от плодове	1/3 чаша
боровинки	1/2 чаша

Въглехидрати (сготвени)

фасул фава	1/3 чаша
кейл	1 1/4 чаша
бъбреци	1/4 чаша
Праз	1 чаша
леща	1/4 чаша
бамя	3/4 чаша
лук	1/2 чаша
кисело зеле	1 чаша
спагети скуош	1 чаша
спанак	1 1/3 чаша
швейцарски манголд	1 1/4 чаша
доматен сос	1/2 чаша
домати	3/4 чаша
жълт тиквеник	1 1/4 чаша
zucchini	1 1/3 чаша

Въглехидрати (сурови)

грозде	1/2 чаша
грейпфрут	1/2
медена роса	1/2
киви	1
лимон	1
вар	1
нектарина	1/2
оранжев	1/2
праскова	1
круша	1/2
Pinapple	1/2 чаша
слива	1
малини	2/3 чаша
ягоди	1 чаша
мандарина	1
диня	2/4 чаша

Комбинирани артикули (количество)

мляко	1 чаша
кисело мляко (обикновено)	1/2 чаша
соя	1/4 чаша
соево мляко	1 чаша
темпе	57 г

Мазнини (количество)

бадеми	~3
авокадо	1 ч.л.
масло от канола	1/3 ч.л.
ядки макадамия	~1
маслини	~5
фъстъчено масло	1/2 ч.л.
фъстъци	~6
кашу	~3
фъстъчено масло	1/3 ч.л.
зехтин	1/3 ч.л.
тахан	1/3 ч.л.
Гуакомоле	1/2 ч.л.
растително масло	1/3 ч.л.
майонеза	1/3 ч.л.
майонеза, лека	1 ч.л.
масло от сеземи	1/3 ч.л.
слънчогледови семена	1/4 ч.л.
парченца бекон	2 1/2 ч.л.
масло	1/3 ч.л.
половина и половина	1 ч.л.
сметана, лека	1/2 ч.л.
крема сирене	1 ч.л.
заквасена сметана	1 ч.л.
сос тартар	1/2 ч.л.
свинска мас	1/3 ч.л.
вегетариански шортинг	1/3 ч.л.

www.figurin.ws

*Забележка: комбинираните продукти съдържат 1 блокче протеин и 1 блокче въглехидрати

Планове за хранене

Блок схема - Неблагоприятни въглехидрати

Въглехидрати (количество)

Зеленчуци

Жълтъд скуош	3/8 чаша
Печен боб	1/8 чаша
Цвекло	1/2 чаша
Грах	1/4 чаша
Butternut Squash	1/3 чаша
Сварени моркови	1/2 чаша
Царевица	1/4 чаша
Пържени картофи	5
Тиквички	1 малка
Фасул	1/4 чаша
Пащърнак	1/3 (9 инча)
Грах жълт	1/3 чаша
Боб стар	1/4 чаша
Картофи, варени	1/3 чаша
Картофи, пюре	1/5 чаша
Сладки картофи, печени	1/3 (5 малки)
Сладки картофи, пюре	1/5 чаша
Ряпа	3/4 чаша

Плодове

Банан	1/3 (9 инча)
Червени боровинки	1/4 чаша
Сос от червени боровинки	4 ч.л.
Фурми	2
Смокини	3/4
Гуава	1/2 чаша
Кумкуат	3
Манго	1/3 чаша
Папая	2/3 чаша
Сушени сини сливи	2
Стафиди	1 ч.л.

Плодов сок

Ябълков сок	1/3 чаша
Сок от червена боровинка	1/4 чаша
Плодов пунш	1/4 чаша
Гроздов сок	1/4 чаша
Сок от грейпфрут	3/8 чаша
Лимонов сок	1/3 чаша
Портокалов сок	3/8 чаша

Въглехидрати (количество)

Зърнени храни и хляб

Бийгъл	1/4
Ечемик	1 ч.л.
Бисквити	1/4
Печени картофи	1/3 чаша
Хлебни трохи	14 г
Хляб	1/2 парче
Вафла	1/2
Елда	14 г
Пшеница булгур	14 г
Зърнени храни	14 г
Царевичен хляб	1 in ²
Царевично нишесте	4 ч.л.
Кроасан	1/4
Крутони	14 г
Донат	1/4
Английски мъфин	1/4
Брашно	1 1/2 ч.л.
Гранола	14 г
Грис	1/3 чаша
Тост Мелба	14 г
Мъфини	1/4
Нудли	1/4 чаша
Овесена каша на момента	1/2 точка
Паста, сварена	1/4 чаша
Макаронени изделия, с високо съдържание на протеини	1/3 чаша
Палачинки	1/2 (4 инча)
Хляб Пита	1/4
Пуканки	2 чаши
Ориз	3 супени лъжици
Оризова торта	1
Руло (хамбургер, хот-дог)	1/4
Руло (вечеря)	1/2
Тортила (царевична)	1 (6 малка)
Тортила (брашно)	1/2 (6 инча)
Спагети удон	3 супени лъжици

Въглехидрати (количество)

Подправки

Сос барбекю	2 супени лъжици
Кетчуп	2 супени лъжици
Коктейлен сос	2 супени лъжици
Мед	1/2 ч.л.
Желе/сладко	2 ч.л.
Сос от сливи	1 1/2 ч.л.
Меласа	2 ч.л.
Сос за пържоли	2 супени лъжици
Кафява захар	1 1/2 ч.л.
Гранулирана захар	2 ч.л.
Сладкарска захар	1 ч.л.
Кленов сироп	2 ч.л.
Сос терияки	1 1/2 ч.л.

Алкохол

Бира	100-150 г
Ликьор	28 г
Вино	50 г

Закуски

Шоколадов бар	14 г
Царевичен чипс	14 г
Сладолед	1/4 чаша
Картофен чипс	1/2 чаша
Кренвирши	14 г
Чипс от тортила	14 г
Крекери Saltine	4 бр

*Забележка: Когато готвите ястия с "неблагоприятни въглехидрати", количеството става критично.

www.figurin.ws