

## Handleiding Zone Voedselkeuze

Het voorbereiden van Zone maaltijden vereist begrip van de geschikte voedselkeuze die je moet maken om de optimale hormonale voordelen te hebben. Niets is verboden om te eten in het Zone dieet, zo lang je maar de juiste balans handhaaft van eiwit, koolhydraat en vet van maaltijd tot maaltijd en snack tot snack. Echter, sommige keuzen zullen veel beter zijn dan andere om maximale insuline stabilisatie te verkrijgen.

**Zone Voedsel Blok:** de maateenheid van het Zone dieet komt overeen met 9 gr koolhydraat (of 1 blok koolhydraat), 7 gr eiwit (of 1 blok eiwit) en 3 gr vet (of 1 blok vet). 1 blok is ongeveer 90 kcal. De verhouding 9-7-3 komt rechtstreeks van 40-30-30, het is een weergave van de verhouding in grammen, 40-30-30 is de verhouding in calorieën. Het lijkt een verschillende verhouding, maar het is in feite hetzelfde: vet levert per gram 9 calorieën, koolhydraten en eiwitten leveren elk ongeveer 4 calorieën.

**Blok Methode:** een hele nauwkeurige methode om je Zone dieet tot maatwerk te maken.

Hieronder vind je zowel Zone Koolhydraten met een lage glycaemische belasting (GOEDE) en met een hoge glycaemische belasting (MINDER GOEDE), Daarnaast de Eiwit en Vetblokken. De hoeveelheden corresponderen met 1 blok van een gewogen rauw voedingsmiddel. Sommige peulvruchten en sommige groenten laten ook het gewicht zien, nadat deze gekookt zijn. De gegevens hebben betrekking op het eetbare deel van het voedsel. Verpakte voedingsmiddelen met voedingsfeiten op het label, moeten worden beoordeeld volgens die specifieke gegevens. Producten gemarkeerd met ☺ zijn in het gunstig.

## Elementaire regels van het Zone Dieet. Hoe bereik je de balans van het Zone Dieet??

- Eet tenminste 5 maaltijden per dag (2 hoofdmaaltijden, één goed ontbijt en 2 snacks). Laat nooit meer dan 5 uren passeren tussen twee maaltijden en laat nooit meer dan 3 uren voorbij gaan tussen een snack en een maaltijd
- Elke maaltijd moet altijd alle 3 macronutrienten bevatten in de volgende verhouding: 40% koolhydraat, 30% eiwit en 30% vet (percentage calorieën)
- Het ontbijt dient genuttigd te worden binnen 1 uur na het opstaan, en de laatste snack moet 30 minuten voor het slapen gaan.

- Neem altijd een snack in de late avond, mits je avondeten hebt gehad vlak voordat je gaat slapen. Als je kort na het avondeten naar bed gaat, kun je de avondsnaak overslaan.
- Vermijd drankjes rijk aan suiker, juices, snoep, en gebak
- De consumptie van ongewenste koolhydraten, zoals brood, pasta, rijst, pizza, biscuit, crackers, broodstengels, aardappelen, wortelen, en bananen moet drastisch worden gereduceerd. Beste is deze producten in de eerste 2 weken geheel te elimineren
- Wit vlees heeft de voorkeur: kip, kalkoen, konijn, hertenvlees etc. Mager rood vlees, gezouten en gedroogd rundvlees, en ham zijn zo nu en dan toegestaan.
- Eet twee tot driemaal per week vis
- Eet niet meer dan twee hele eieren per week. Boven die limiet, zijn alleen eiwitten (prima bron van eiwit) toegestaan
- Magere melk en magere natuurlijke yoghurt bevatten koolhydraten, eiwitten en vet in de ideale verhouding (40-30-30)
- Extra vergine olijf olie, olijven, en amandelen dienen bij voorkeur de bronnen voor vet te zijn. Je wordt geadviseerd vetten die rijk zijn aan omega-6 vetzuren sterk te reduceren, zoals sojaolie, zonnebloemolie. Maïskiem olie en andere zaadoliën
- Vervang suiker door fructose. Indien je een glas wijn lust, neem dan bij voorkeur rode wijn bij de hoofdmaaltijd. Overtuig je er wel van dat het valt binnen de 40-30-30 verhouding. Wijn is een koolhydraat. Vermijd alcohol en drink niet teveel koffie, hoewel het rijk is aan polyphenolen. Houd de ideale verhouding koolhydraat, eiwit en vet van 40-30-30 voor ogen
- Neem dagelijks hoogwaardige omega-3. ( dat is 1 maatlepel van de vloeibare Enerzona olie of 4 capsules Enerzona Omega-3 Capsules)
- Neem je MaquiRx polyphenolen dagelijks. Bij voorkeur 3 per dag als je niet voldoende groeten bij elke maaltijd naar binnen krijgt en als je een anti-verouderingseffect nastreeft. 1 capsule geeft anti-oxidant effect, 2 capsules geven anti-ontstekingseffect , 3 capsules geven anti-verouderingseffect
- Drink voldoende water per dag

## Hoe maak je maatwerk van je Zone Dieet??

Volg de blokmethode. Het zou eenvoudiger kunnen zijn als er een zone consultant voor handen was om u bij de hand te nemen, maar die zijn nog schaars en de kennis en bijbehorende vaardigheden kunt u zich rustig eigen maken in eigen tempo. U kunt het best!!!



## Begin je maaltijd samen te stellen vanuit eiwit

Nu het aantal blokken aan eiwit voor vrouw en man zijn uitgerekend is het tijd om daadwerkelijk aan de slag te gaan. Terwijl je dat doet, kun je om je op weg te helpen nog voor een deel gebruik maken van de voorbeeld recepten, maar je kunt 'cold turkey' ook gewoon zelf je eigen zone maaltijden gaan samenstellen.

Wat heb je zoal nodig? Denk aan pollepels, pannen met een anti-aanbak laag, een maatbeker, of maatcupjes (vind ik zelf reuze handig), een lepel, een theelepels, goede messen, een snijplank, en een weegschaal. Heb je dit soort dingen onder handbereik, dan ben je goed voorbereid. Misschien een idee om de tabellen met eiwit, koolhydraat en vet blokken te kopiëren en in een mapje te doen. Dan hoef je niet te gaan zitten bladeren onder het koken.

Het gaat erom dat je je spiermassa op peil houdt met een adequate hoeveelheid eiwit. Dat heb je dus net uitgerekend. Stel je bent een man en je komt uit op 14 eiwitblokken. Vervolgens bepaal je hoe je deze blokken over de dag wil verdelen. Denk eraan dat je 2 snacks nodig gaat hebben, één voor het naar bed gaan, en één gedurende de dag, wanneer je langer dan 5 uren niet kan eten. Elke snack is 1 blok, dus trek je de 2 snackblokken af en houd je 12 blokken over. Je kiest bijvoorbeeld om zowel voor het ontbijt, als de lunch als het avondeten 4 blokken te nuttigen. Het zou ook kunnen zijn dat je zegt, ik neem 3 blokken voor het ontbijt, 5 voor de lunch en 4 voor het avondeten, dan kom je ook uit op het totaal van 12 blokken. De keuze is aan jou. Het kan er dus zo uitzien:

	Ontbijt	Lunch	Snack	Avondeten	Late Avond Snack
Eiwit Blokken	4	4	1	4	1

Bedenk dat bij elke maaltijd of snack alle onderdelen- dus eiwitten en koolhydraten en vetten- aanwezig moeten zijn en met elkaar in balans zijn, want je wilt natuurlijk een hormonale reactie op de maaltijd of snack die in balans is. Dat is de clue.

Voor elke blok eiwit, heb je een corresponderende blok koolhydraat en een blok vet in de verhouding 1:1:1

De volgende stap is de koolhydraatblokken toevoegen:

	Ontbijt	Lunch	Snack	Avondeten	Late Avond Snack
Eiwit Blokken	4	4	1	4	1
Koolhydraat Blokken	4	4	1	4	1

Je ziet zo moeilijk is het niet!

De volgende stap is het toevoegen van de vetblokken:

	Ontbijt	Lunch	Snack	Avondeten	Late Avond Snack
Eiwit Blokken	4	4	1	4	1
Koolhydraat Blokken	4	4	1	4	1
Vet blokken	4	4	1	4	1

Denk er aan: net zoveel koolhydraat blokken en vet blokken als er eiwit blokken zijn.


De volgende stap is dat je de blokken gaat invullen:

Je hebt 4 eiwitblokken nodig. Ga naar de tabel met eiwitblokken: Je zou het kunnen invullen met 14 baconstrips (niet zo een goede keuze, want ook veel verzadigde vetten hierin, of

112 gram kipfilet, het eiwit van 8 eieren, of 340 gr stevige tofu, etc, etc.

Je hebt 4 blokken koolhydraat nodig: Ga naar de tabellen met koolhydraat blokken en maak je keuze. Wat lust je? Een snicker reep geeft 4 blokken koolhydraat, maar dat is niet zo een goede keuze. Je kunt ook denken aan 56 gr ongekookte pasta.





Als dat je keuze is, dan kan er qua koolhydraat niets meer bij en eet je alleen pasta en dat is niet zo aantrekkelijk. Je kunt ook flink wat groenten nemen, dan krijg je ook nog de vezels, vitaminen en mineralen gratis erbij. Zo mag je bijvoorbeeld 5 cups broccoli (ongeveer 1250 ml in maatbeker). Dat geeft je ook 4 blokken koolhydraat. Interessanter is een mix. Neem bv  $\frac{1}{4}$  cup gekookte pasta (= 1 blok), 2 cups gestoomde groeten (= 2 blokken) en  $\frac{1}{2}$  cup druiven (= 1 blok). Bij elkaar dus de benodigde 4 blokken koolhydraat. Heb je trek in een glas wijn, dan moet je daarvoor 1 blok koolhydraat reserveren en heb je nog 3 over voor het eten. Neem je ook een toetje, dan ben je ook 1 blok kwijt en heb je dus 2 over voor het eten, als je dus totaal je maar aan de 4 blokken houdt.

Dan gaan wij naar de vetten. Houd het verzadigde vet zo laag mogelijk in het zonedieet. Daarom neem je ook geen eiwit met een hoog gehalte aan verzadigd vet, zoals bij het voorbeeld van 14 baconstrips. Als je kiest voor vetarm eiwit dan heb je nog de mogelijkheid om enkelvoudig onverzadigd vet aan je maaltijd toe te voegen. De vet blokken bevatten niet veel vet. De 4 vet blokken die je nodig hebt kun je al invullen met 4 macademia noten, of 12 olijven, of 2 eetlepels guacamole (komt van avocado), of  $1\frac{1}{2}$  theelepel olijfolie, of 12 amandelen. Het gaat zeker niet om grote hoeveelheden vet en mooiste zijn de enkelvoudig onverzadigde vetten als olijfolie, avocado en noten).

En zo kun je verder ongelimiteerd variëren. Met de blokmethode volg je het zone dieet op de meest zuivere manier. Maar je kunt ook het wat makkelijker doen door je bord in 3 te verdelen. een derde deel is voor je eiwit en vet, en twee derde voor je koolhydraten, Vergewis je ervan dat je de aanbevolen koolhydraten kiest en de minder aanbevolen koolhydraten als granen, rijst, pasta minder nuttigt.

Rest nog inname van je supplementen als hoogwaardige omega-3 (Omega Rx) en polyphenolen (Maqui). Met deze toevoeging aan het Zone voedingsprogramma, weet je zeker dat je de ontsteking in je lijf naar aanvaardbare normen terugbrengt, je gezonder, energieker en dus happier gaat voelen. Je kleren gaan ook beter zitten, omdat de overtollige pondjes spontaan verdwijnen, terwijl je geen honger hebt. Je gaat er sexy uitzien! Pas maar op.

## ZONE EIWIT BLOKKEN

(het aangegeven gewicht voor elk voedingsmiddel correspondeert met  
7 gr PUUR eiwit = 1 blok eiwit)

Beste Keuze- (rijk aan enkelvoudig onverzadigd vet)

Vers Vlees	Gewicht	
lamsvlees bout en rib	35 gr	
hertenvlees	35 gr	
parelhoen	30 gr	
slakken	55 gr	
kippenborst 😊	30 gr	
kikkervlees	50 gr	
struisvogelvlees 😊	35 gr	
kalkoenborst 😊	30 gr	
kalfsvlees	35 gr	
<b>Vlees in Plakjes Gesneden</b>		
gezouten en gedroogd rundvlees	20 gr	
ingeblikt rundvlees (corned beef)	55 gr	
<b>Voor vegetariërs en veganisten</b>		
quorn 😊	50 gr	1 blok
tempeh 😊	45 gr	1 blok



tofu 😊	32 gr	1 blok
<b>Vis en zeevruchten</b>		
ansjovis	40 gr	
ansjovis in olie of gezouten	30 gr	
kreeft 😊	45 gr	
Baltische haring	45 gr	
inktvis (squid)	55 gr	
karper	35 gr	
tandbaars	40 gr	
mosselen	60 gr	
garnalen 😊	50 gr	
krabbenvlees 😊	40 gr	
heilbot 😊	40 gr	
verse kabeljauw 😊	40 gr	
zeebrasem	35 gr	
meerval	45 gr	
baars 😊	45 gr	
zwaardvis 😊	45 gr	
verse zalm 😊	40 gr	
gerookte zalm	30 gr	
ingeblikte zalm	35 gr	
sardines 😊	35 gr	
inktvis (cuttlefish)	50 gr	

verse makreel 😊	40 gr	
tong	40 gr	
kaviaar	25 gr	
verse tuna 😊	30 gr	
ingeblikte tuna in olie	30 gr	
tuna ingeblikt in water	30 gr	
forel 😊	50 gr	
<b>KAAS</b>		
geitenkaas (cacioricotta)	60 gr	
verse cacioricotta	40 gr	
feta	45 gr	
dunne kaasschilfers 😊	70 gr	
romige kaassmeersel	75 gr	
jonge kaas	45 gr	
mozzarella (bizon)	35 gr	
ricotta (rund)	65 gr	
ricotta (schaap)	75 gr	
ricotta (koe) 😊	80 gr	
huttenkaas	65 gr	
kwark 😊	80 gr	
<b>Eieren</b>		
eiwit 😊	2	



Speciale Eiwitten	gewicht	hoeveelheid
Enerzona soja eiwit 90%- eiwit poeder	8-10 gr	1 maatschep
Enerzona ei-albumine eiwit 75%	1 gr	9 cps
Enerzona Wei eiwit 90%-eiwit poeder	8-10 gr	1 maatschep

### Matige Keuze- (matig in verzadigd vet)

Vers Vlees		
mager rundvlees	35 gr	
paardenvlees	35 gr	
konijnenvlees	35 gr	
fazant	30 gr	
varkensvlees	35 gr	
kippenvlees	35 gr	
kwartel	30 gr	
kalkoen zonder vel	40 gr	

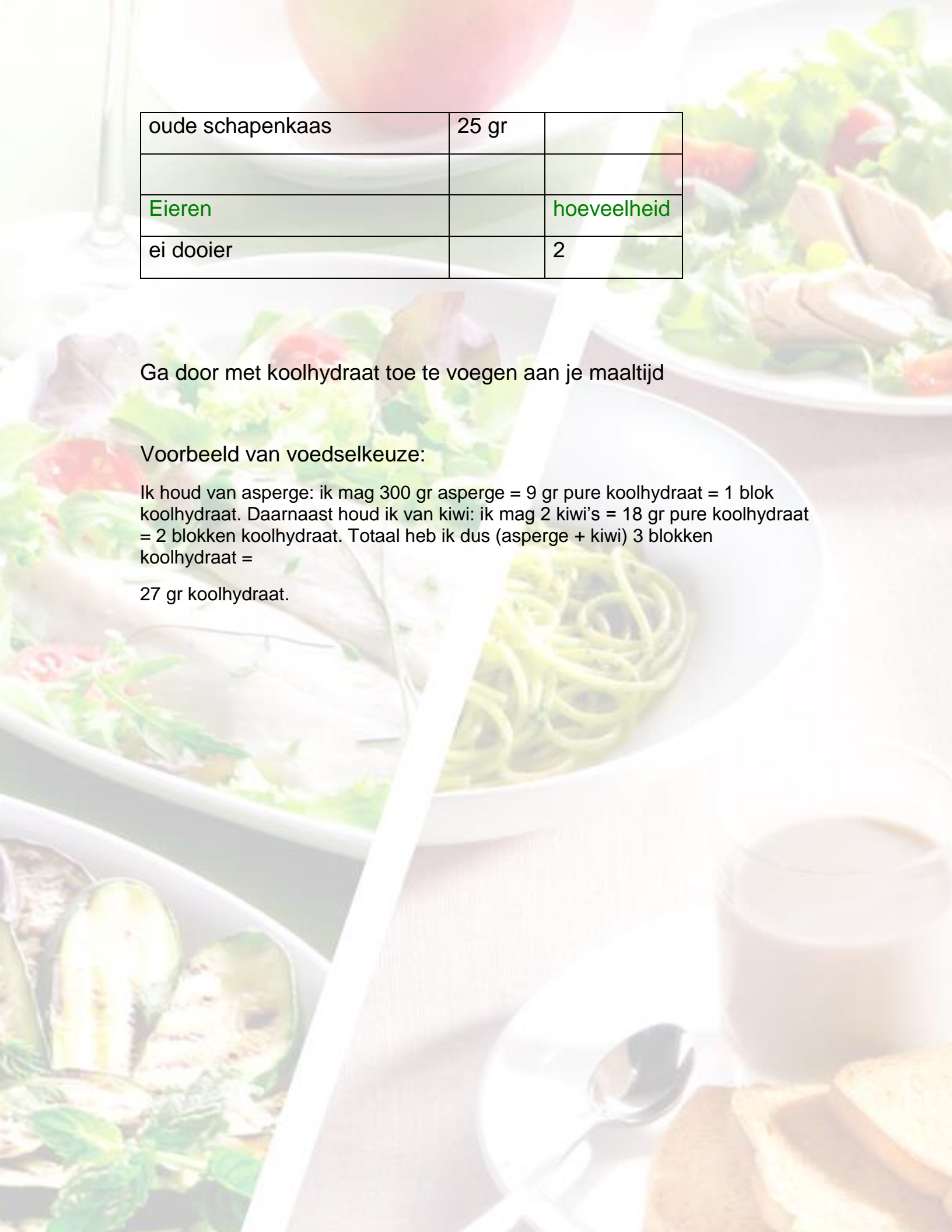
## Plakjes vlees

ham	30 gr	
Parmaham	25 gr	
spek (bacon)	25 gr	
<b>Kaas</b>		
brie	35 gr	
camembert	35 gr	
zachte Italiaanse kaas (Crescenza)	45 gr	
gorgonzola kaas	35 gr	
mozzarella (bizon)	40 gr	
Parmezaanse kaas	20 gr	
<b>Eieren</b>		<b>hoeveelheid</b>
ei (slechts 2 hele eieren per week)		1



## Slechte Keuze- (Rijk aan verzadigde vetten)

Vers Vlees	Gewicht	Hoeveelheid
grote burger		1/4
rund (stevige lappen)	35 gr	9 cps
paardenvlees (stevige lappen)	35 gr	
kaas burger		1/2
konijnen dijbeen	35 gr	
hamburger		1/2
varkensvlees	35 gr	
eendenvlees	45 gr	
kip met vel	35 gr	
kalkoen met vel	35 gr	
<b>Vlees in plakjes gesneden</b>		
ingeblikt vlees	45 gr	
worst (varken)	45 gr	
salami	50 gr	
<b>Kaas</b>		
emmenthaler	25 gr	
zachte kaas	25 gr	
romige kaas	25 gr	
mascarpone	90 gr	



oude schapenkaas	25 gr	
Eieren		hoeveelheid
ei dooier		2

Ga door met koolhydraat toe te voegen aan je maaltijd

Voorbeeld van voedselkeuze:

Ik houd van asperge: ik mag 300 gr asperge = 9 gr pure koolhydraat = 1 blok koolhydraat. Daarnaast houd ik van kiwi: ik mag 2 kiwi's = 18 gr pure koolhydraat = 2 blokken koolhydraat. Totaal heb ik dus (asperge + kiwi) 3 blokken koolhydraat =

27 gr koolhydraat.



## Zone Koolhydraten blokken

(de aangegeven gewichten voor elk voedingsmiddel komen overeen met 9 gr  
PURE koolhydraat = 1 blok koolhydraat)

### Beste Keuze

Groenten	ruw gewicht	gekookt gewicht
kikkererwten	20 gr	60 gr
gedroogde bonen	20 gr	50 gr
sperziebonen 😊	380 gr	360 gr
gedroogde linzen 😊	15 gr	45 gr
ingeblikte linzen	60 gr	
asperge	300 gr	290 gr
snijbiet	320 gr	280 gr
artisjok	360 gr	270 gr
bloemkool 😊	330 gr	300 gr
spruitjes 😊	215 gr	190 gr
komkommer	500 gr	
Uien 😊	160 gr	130 gr
venkel 😊	onbeperkt	
gekweekte champions (porcini)	900 gr	160 gr
gekweekte champions	onbeperkt	
andijvie	330 gr	
sla, meerdere varianten 😊	onbeperkt	

aubergine 😊	350 gr	280 gr
munt	170 gr	
tomaten saus	300 gr	
peper 😊	200 gr	170 gr
gele en rode paprika	130 gr	
groene paprika	150 gr	
tomaten salade 😊	300 gr	
broccoli	290 gr	
prei	170 gr	
knolraap 😊	240 gr	230 gr
bleekselderij	380 gr	
spinazie 😊	300 gr	260 gr
courgette	640 gr	600 gr
<b>Fruit</b>		
abrikoos 😊	130 gr	3
kersen	100 gr	
ananas	90 gr	
sinasappel 😊	115 gr	1/2
clementine	100 gr	1
watermeloen	250 gr	
aardbeien 😊	170 gr	
kiwi 😊	100 gr	1
frambozen 😊	140 gr	



limoen	400 gr	
lychee	50 gr	
lichte vruchtencocktail	120 gr	
tangerine	50 gr	1
granaatappel	50 gr	
appel	90 gr	
meloen	120 gr	
blauwe bessen 😊	175 gr	
mispel	150 gr	
peer	100 gr	1/2
perzik	150 gr	
grapefruit 😊	145 gr	
pruimen 😊	85 gr	
gele pruimen 😊	125 gr	
rode pruimen 😊	85 gr	
ribes 😊	135 gr	
druiven	60 gr	
<b>Granen</b>		
haver 😊	20 gr	50 gr
havermoutpap	15 gr	
gerst meel	15 gr	
gerst kiemen	15 gr	60 gr
quinoa	15 gr	

## Slechte Keuze

Groenten	ruw gewicht	gekookt gewicht
erwten	140 gr	120 gr
ingeblikte erwten	80 gr	
bieten	225 gr	
wortelen	120 gr	120 gr
maïs		30 gr
aardappelen	50 gr	
geroosterde aardappelen		35 gr
frietjes		30 gr
chips		15 gr
pompoen	250 gr	
<b>Fruit</b>		
gedroogde abrikoos		10 gr
bananen	60 gr	
kastanje	25 gr	
gedroogde kastanje	15 gr	
kersen	15 gr	
gedroogde dadels	15 gr	
peer	70 gr	



verse vijgen	80 gr	
gedroogde vijgen	15 gr	
khaki	55 gr	
mango	70 gr	
gedroogde appels	10 gr	
papaja	130 gr	
gestoofde peer	10 gr	
gedroogde perziken	10 gr	
gedroogde pruimen	15 gr	
rozijnen	10 gr	
<b>Granen</b>		
cracker	10 gr	2
tarwemeel	15 gr	
volkoren meel	15 gr	
tarwemeel type 0 of 00	10 gr	
korenmeel	10 gr	
gekookte korenmeel	40 gr	
roggemeel	15 gr	
spelt	15 gr	
beschuit	10 gr	
volkoren toast	15 gr	1
broodstengel	15 gr	2
melkbrood	15 gr	

rogge brood	20 gr	
volkoren brood	20 gr	
gekookte pasta	30 gr	
rijst	10 gr	
bruine rijst	15 gr	
wilde rijst	15 gr	
giert	10 gr	
granenreep	15 gr	
<b>Dessert</b>		
beschuitkoekje	10 gr	
wafel beschuit	10 gr	
gekonfijte vruchten	10 gr	
snoep	10 gr	
chocolade	20 gr	
vruchtensaus	10 gr	1 theelepel
chocolade icecream	35 gr	
icecream	45 gr	
marmelade, jam	15 gr	
honing	8 gr	½ theelepel
chocoladewafel	15 gr	
suiker	8 gr	
appeltaart	20 gr	
pannenkoek	25 gr	





rijstpudding	25 gr	
<b>Drinken en Alcohol</b>		
sinasappel limonade	100 gr	
bier	180 gr	
coca cola	100 gr	
alcohol	30 gr	
wijn (rode 😊)	120 gr	
<b>Sap</b>		
abrikozensap	60 gr	
sinasappelsap	100 gr	
perensap	60 gr	
druivensap	50 gr	

Completeer je maaltijden met vetten

### Zone vetblokken

Om de totale hoeveelheid vet van 3 gr, dat vereist is voor 1 blok vet, is het geïndiceerde gewicht voor elk voedingssoort 1,5 gr PUUR vet (1/3 blok). Waarom? Omdat de gemiste 1,5 gr vet van nature al aanwezig is in het gekozen eiwitvoedsel.

Voorbeeld van voedsel keuze: Ik houd van extravergine olijfolie op mijn salade. Ik kan 1 theelepel toevoegen = 3 blokken = 4,5 gr vetten

### Zone Vet Blokken

(aangegeven gewichten voor elk voedingsmiddel komen overeen met ongeveer 1,5 gr vetten)

### Beste Keuze - (rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren)

Vetten	gewicht	hoeveelheid
cashew	3 gr	3
pinda's	3 gr	6
avocado	6 gr	
amandel	3 gr	
hazelnoot	2,5 gr	3
verse noten	2,5 gr	1



droge noten	2 gr	1
olijf olie	1,5 gr	1/3 theelepel
ingemaakte olijven	5 gr	3
zwarte olijven	5 gr	3
groene olijven	10 gr	3
pijnboompitten	3 gr	8
pistache	2,5 gr	6

### Matige Keuze- (matig in verzadigd vetzuren)

Vetten	gewicht	hoeveelheid
lichte mayonaise	6 gr	
pinda olie	1,5 gr	1/3 theelepel
sesam olie	1,5 gr	1/3 theelepel

### Slechte Keuze- (rijk aan verzadigde vetzuren)

Vetten	gewicht
boter	2 gr
reuzel	1,5 gr
mayonaise	2 gr
margarine	2 gr
andere olien	1,5 gr
room	4 gr

## Gemengd voedsel

Melk en Yoghurt	hoeveelheid	blokken
magere melk	200 ml	3
magere natuurlijke yoghurt	200 ml	1

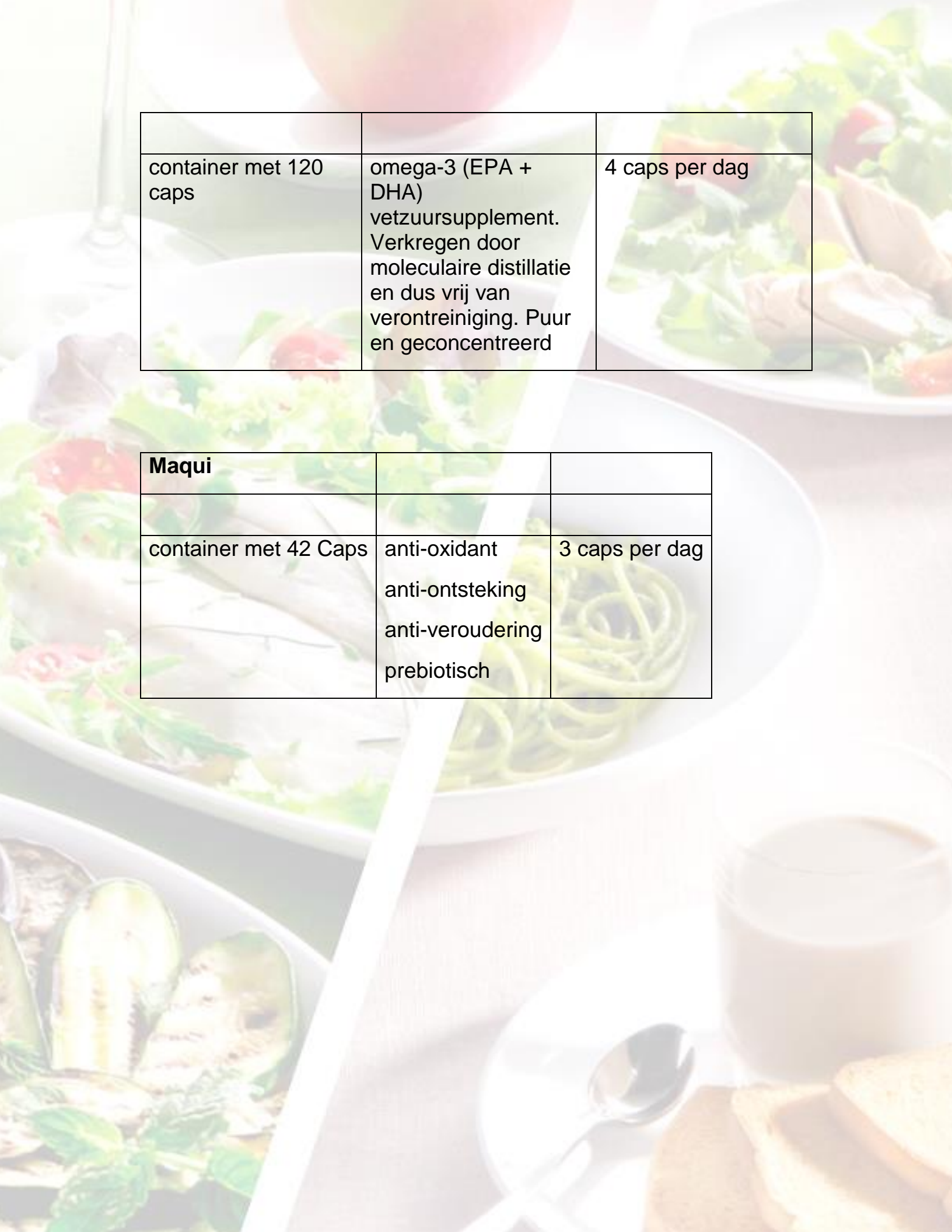
Soja	gewicht	eiwitblok	koolhydraatblok	vetblok
sojamelk	240 gr	1	0	1,5
tempeh	45 gr	1	0	1
tofu	32 gr	1	0	1,5

Snack	blokken
Enerzona Snackreep	1
Enerzona maaltijdreep	2
Enerzona minirock	1

## Supplement

Omega-3Rx		
-----------	--	--





container met 120 caps	omega-3 (EPA + DHA) vetzuursupplement. Verkregen door moleculaire distillatie en dus vrij van verontreiniging. Puur en geconcentreerd	4 caps per dag

<b>Maqui</b>		
container met 42 Caps	anti-oxidant anti-ontsteking anti-veroudering prebiotisch	3 caps per dag