



## UTILIZZO DELLA GETTONIERA

**ZONA COIN SYSTEM** è uno **STILE ALIMENTARE** sano ed equilibrato che si ripropone di rieducare le persone a riappropriarsi di un'alimentazione più consona alle reali esigenze dell'essere umano, base per recuperare un completo benessere psico-fisico. La moderna alimentazione è tendenzialmente abbondante, sbilanciata e confezionata e quindi impoverita di quegli elementi vitali quali minerali, vitamine e fibre fondamentali per il corretto svolgimento di tutte le funzioni metaboliche dell'organismo. Inoltre spesso c'è la tendenza ad un consumo eccessivo di carboidrati raffinati che alterano la nostra risposta ormonale al cibo, provocando un'eccessiva secrezione da parte del pancreas di **INSULINA**, l'ormone dell'immagazzinamento prodotto per eliminare dal circolo sanguigno gli zuccheri introdotti, fornendoli alle cellule per il consumo oppure trasformandoli in grassi di riserva.

Lo scopo di questa **STRATEGIA ALIMENTARE** è di influire sul metabolismo attraverso il cibo, che non è tutto uguale ma induce risposte ormonali diverse a seconda dell'alimento introdotto.

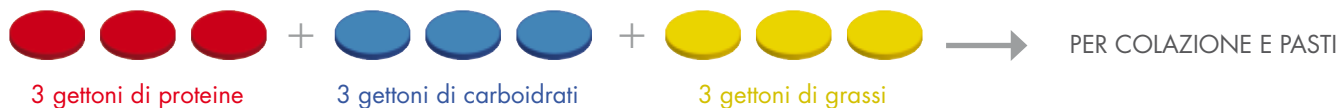
**ZONA COIN SYSTEM** predilige la scelta di carboidrati quali frutta e verdura ricchi in vitamine e minerali (più il piatto è colorato, più è ricco di molteplici elementi vitali), inoltre il corretto bilanciamento ad ogni pasto tra proteine e carboidrati, che generano risposte ormonali opposte, consente di mantenere una glicemia costante nell'arco della giornata, senza avvertire lo stimolo della fame e permettendo al corpo di accedere alla riserva di grassi che possono venire così bruciati. Il corretto bilanciamento tra i due ormoni antagonisti insulina e glucagone influisce anche sulla produzione di altri importantissimi ormoni responsabili del controllo di numerosissime funzioni organiche. Questa strategia alimentare è utile inoltre per incrementare o mantenere la massa magra (i muscoli).

Per quanto sia da privilegiare il consumo di carboidrati "ottimali" si possono usare anche carboidrati da altre fonti secondo le quantità indicate e nessun alimento deve essere "demonizzato": capire come comporre bene un pasto permette di gestire consapevolmente la propria alimentazione e quindi anche le trasgressioni. Non "demonizzare" neanche il ruolo dell'insulina, in quanto è un ormone vitale che va mantenuto in quantitativi opportuni: evitare di mangiare i carboidrati necessari porta ad un'alimentazione iperproteica con il rischio di demolire la preziosa massa magra.

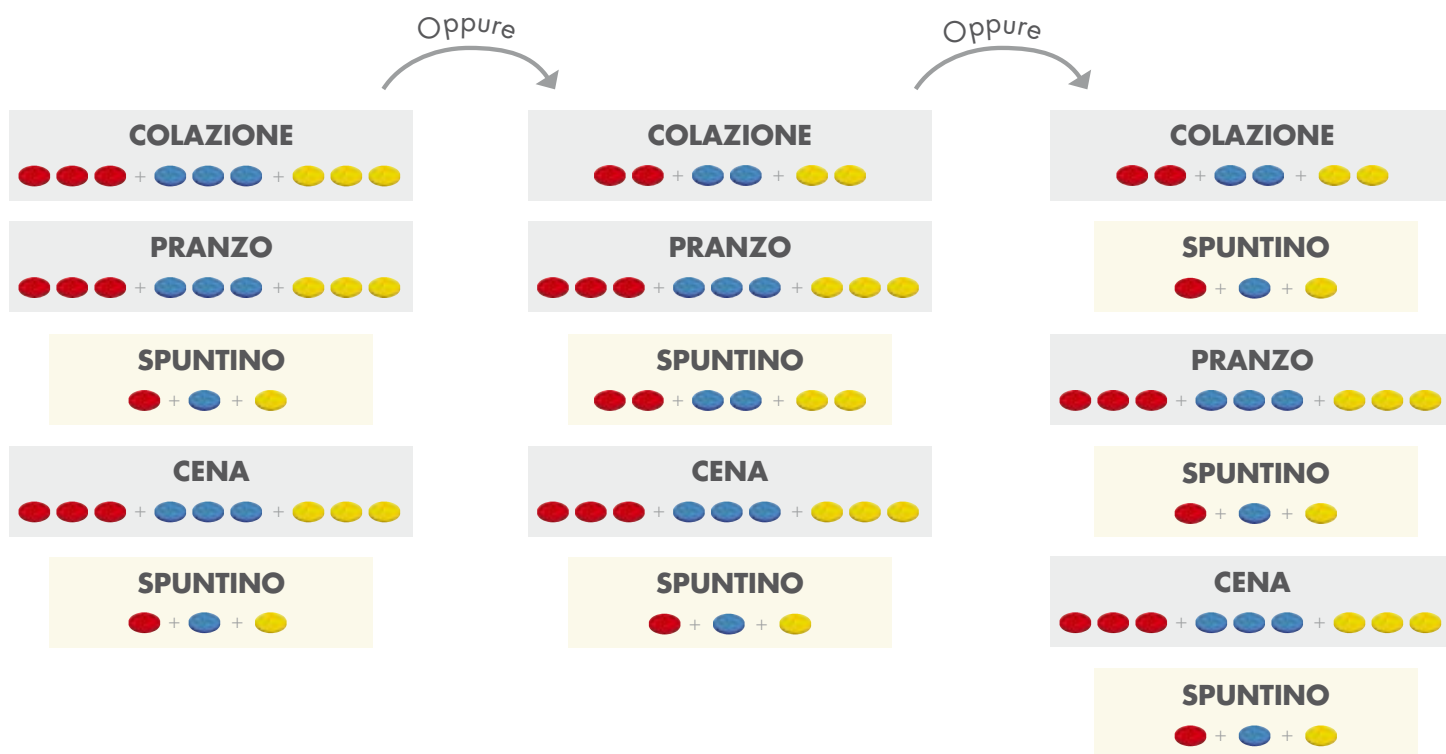
**ZONA COIN SYSTEM** è una strategia alimentare che dovrebbe diventare uno **STILE DI VITA** per mantenere a lungo l'efficienza di questa meravigliosa "macchina" che è il nostro corpo con un'alimentazione gratificante e piacevole.

Seguire per almeno 2 settimane le indicazioni del programma alimentare preparato nel rispetto della massima personalizzazione. In seguito utilizzare la GETTONIERA per costruire il proprio STILE ALIMENTARE nella più totale AUTONOMIA in base alle proprie abitudini alimentari e necessità organizzative.

I pasti rispettano un corretto equilibrio tra proteine, carboidrati e grassi e la gettoniera è un sistema molto **SEMPLICE** per imparare a fare pasti bilanciati. In una prima fase è sufficiente scegliere



Se preferisce è possibile consumare una colazione 2 + 2 + 2 e aggiungere uno spuntino a metà mattina oppure fare i 2 spuntini, uno dei due 2 + 2 + 2

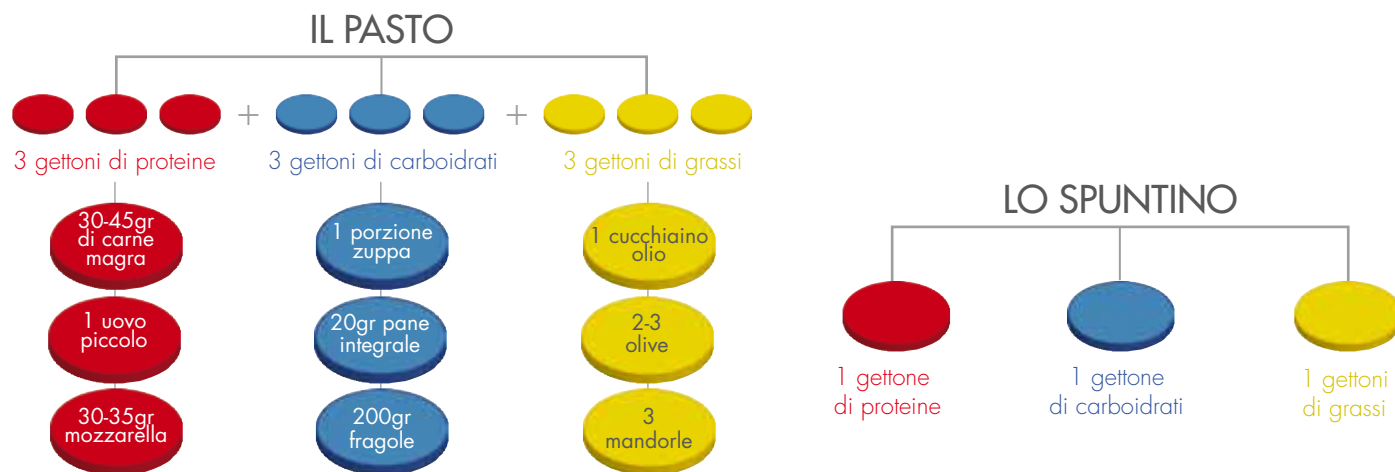


Lo spuntino pomeridiano può essere spostato a metà mattina se ne avverte più la necessità in questa fascia oraria o se l'intervallo di tempo è maggiore tra colazione e pranzo più che tra pranzo e cena o, in alternativa, se la cena viene consumata tardi, si può spostare lo spuntino serale.

Raggiunto il peso corporeo, sarà possibile aumentare progressivamente la quantità di cibo di un modulo 1 + 1 + 1 alla volta a seconda delle esigenze individuali verificando il peso della massa magra e l'attività fisica svolta, valutabili eventualmente con l'aiuto del nutrizionista.

Tenere presente che la proporzionalità tra carboidrati, proteine e grassi è importante ma non deve seguire rigidi schemi matematici, in quanto la risposta ormonale al cibo risente dell'individualità, della variabilità dei cibi e dei fattori contingenti che modificano l'assimilazione. Qualsiasi schema ossessivo rischia di essere abbandonato vanificando i migliori propositi.

## LA GETTONIERA ZONA COIN SYSTEM



PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI Aggiunti*
<p>Scegliere <b>3 GETTONI</b> di proteine per pasti/colazione o <b>1 GETTONE</b> per spuntini</p> <p>Per i pasti utilizzare 1 sola fonte o più fonti diverse di proteine arrivando comunque ai <b>3 GETTONI</b> totali (es. 20-25 g di bresaola + 1 uovo piccolo + 20-25 g di parmigiano)</p>	<p>Scegliere <b>3 GETTONI</b> di carboidrati per pasti/colazione o <b>1 GETTONE</b> per spuntini</p> <p>Per pasto se possibile utilizzare almeno <b>2</b> di quelli <b>SCELTA OTTIMALE</b> evitando se possibile di utilizzarne 3 tutti da <b>FONTI DA USARE CON MODERAZIONE</b></p>	<p>Scegliere <b>3 GETTONI</b> di grassi per pasti/colazione o <b>1 GETTONE</b> per spuntini</p> <p>(*una certa quantità di grassi è già presente negli alimenti proteici)</p>
<p style="text-align: center;"><b>SCELTA OTTIMALE</b> <b>CARNI E PESCI FRESCI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 35-40 g (ca. 110-120 g per <b>3 gettoni</b>) di carne magra: petto di pollo/anatra/faraona, fesa di tacchino, fesa di vitello, polpa magra di manzo tipo filetto o scamone, polpa magra di cavallo o puledro, lonza o filetto magro di maiale, roast beef affettato magro o arrosto magro affettato tipo rosticceria, struzzo</li> <li>• 50-60 g di coniglio o agnello o pollo/faraona intera (tagli magri con osso senza pelle; 1 coscia piccola = 150-180 g = <b>3 gettoni</b>)</li> <li>• 50 g di lumache o di rana</li> <li>• 40-50 g (1 porzione media = 140-150 g = 3 gettoni) di pesce magro in filetti o tranci (sogliola, nasello, platessa, salmone, trota, pesce spada, tonno fresco, palombo, orata, persico, sarde, sgombro, alici, cernia, cefalo...)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SCELTA OTTIMALE</b> (carboidrati a basso indice glicemico) <b>FRUTTA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-120 g di frutta fresca a medio contenuto di zuccheri: mela, pera, arancia (1 piccolo), kiwi (1) ananas (1 fetta piccola) clementine (1 medio o 2 piccoli) prugne, susine, ciliegie, frutta in scatola al naturale, papaia, frutto della passione</li> <li>• 150-170 g di frutta a basso contenuto di zuccheri: pesca (1 medio), albicocca (2-3) pompelmo (1/2 frutto), melone (2-3) fettine frutti di bosco (ribes, more, lamponi)</li> <li>• 200 g di frutta a bassissimo contenuto di zuccheri: fragola, mirtilli, melone invernale, anguria, limone</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SCELTA OTTIMALE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucchiaino (3 g) di olio extravergine d'oliva a crudo (1 cucchiaino da tavola = <b>3 gettoni</b>)</li> <li>• 1 cucchiaino (3 g) di olio di sesamo o di arachide o di girasole</li> </ul> <p><b>In alternativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-4 olive verdi o nere di media dimensione</li> <li>• 1 cucchiaino colmo (5 g) di pesto di olive verdi o nere</li> <li>• 1 cucchiaino colmo (10 g) di maionese light</li> <li>• 1 cucchiaino (15-20 g) di polpa di avocado</li> <li>• 1 cucchiaino (10-12 g) di pesto di basilico alla ligure</li> </ul>

## PROTEINE

- 100-120 g di pesce intero tipo orata, branzino, trota, dentice... (pesce intero da porzione = 300-350 g = **3 gettoni**)
- 80 g di molluschi tipo seppie, calamari, polpi, piovra, totani o di polpa di cozze o vongole (circa 350-400 g con la conchiglia)
- 50-60 g di crostacei tipo code di scampi/gamberi/aragosta, gamberetti, polpa di granchio, surimi (al netto)

### SALUMI, CARNE/PESCE CONSERVATI

- 35-40 g di tonno o salmone o sgombri in scatola al naturale o all'olio, ben sgocciolati o 35-40 g di salmone/storione/trota/ pesce spada/tonno/orata affumicati
- 50 g di polpa di granchio naturale
- 25-30 g di caviale o bottarga
- 50 g di carne in scatola con gelatina oppure 40 g di carne in scatola pressata
- 30-35 g di salume magro tipo prosciutto cotto magro, prosciutto crudo sgrassato, speck sgrassato...
- 20-25 g di bresaola di manzo/cavallo o filetto di selvaggina (cervo, cinghiale, capriolo)

### UOVA E FORMAGGI

- 1 uovo piccolo o 2 albumi (3 uova piccole o 2 uova grosse = **3 gettoni**)
- 70-80 g di ricotta magra di mucca/capra/pecora/bufala o fiocchi di latte magro tipo Jocca
- 50 g di ricotta al forno o dura
- 30-35 g di formaggio tipo caciotta, primo sale, mozzarella, caprino, quartirolo, caprino, feta, scamorza, stracchino, robiola
- 25-30 g di formaggio a media stagionatura
- 20-25 g di formaggio stagionato tipo parmigiano reggiano, grana padano, pecorino, sbrinz (contiene **1 gettone di grassi**)
- 70-80 g di yogurt greco allo 0% di grassi (Total) o formaggio fresco Allegé 0% di grassi (tipo Isigny)

### DERIVATI DI SOIA O DI GRANO

- (possono essere molto variabili nella loro composizione; spesso comprendono **1 gettone di grassi**)
- 40-50 g di tofu o tempeh
  - 35-40 g di tofu alla piastra
  - 50 g di hamburger di soia (tipo Soyasun)
  - 35-40 g di seitan di grano

## CARBOIDRATI

### VERDURA

- 150 g (1 porzione piccola): carote, zucca, barbabietola, cipolle, topinambur
- 200-250 g (1 porzione = 1 piatto fondo): asparagi, cavolini di Bruxelles, verza, crauti, porri, pomodori, peperoni, passata/polpa pomodoro (1/2 scatola)
- 300-350 g (1 porzione abbondante = piatto fondo colmo): broccoli, cime di rapa, melanzane, fagiolini verdi, rape
- 400-500 g (consumo quasi libero): carciofi, cavolfiore, zucchine, spinaci, coste, erbe, biette, cetrioli, ravanelli, sedano rapa e sedano, cardi, tarassaco, fiori di zucca
- Consumo libero (senza conteggiare il gettone): finocchi, insalate varie crude (lattuga, soncino, radicchio, belga, indivia, cicorino, chioggia) e cotte (scarola, catalogna, radicchio rosso ai ferri o al forno), funghi freschi o secchi, tartufi
- Una porzione abbondante di zuppa/minestrone/crema/passato di verdure miste senza patate e legumi (anche surgelata). Se si utilizza una zuppa con cereali e legumi la porzione (1 piatto fondo) vale **2 gettoni**

### LEGUMI

- 70-80 g (peso dopo cottura: 20 g peso secco) di legumi cotti (anche in scatola): fagioli, ceci, azuki, piselli, lenticchie, lupini
- 200 g di fave fresche o surgelate

### CEREALI

- 20 g (50 g peso cotto) di avena/orzo meglio se integrali

### ALTRO

- 30 g (1 cucchiaio colmo) di composta di frutta senza zucchero aggiunto (con succo concentrato)
- 70 g mousse di frutta senza zucchero (tipo Melinda)
- 10-12 g (1 cucchiaio) di fruttosio

### Fonti da usare con moderazione

#### PANE E PRODOTTI DA FORNO

- 15 g (1 fettina) di pane comune (1 panino piccolo = 50 g = **3 gettoni**)
- 20 g (1 fetta) di pane integrale/ci cereali
- 10 g di farina
- 2 crackers comuni o integrali o alla soia (1 pacchetto = 30-35 g = **2 gettoni**)

## GRASSI Aggiunti\*

Oppure utilizzare la frutta secca come fonte di grassi favorevoli:

- 1 noce comune o pecan o di macadamia
- 3 mandorle
- 3 nocciole
- 3 anacardi
- 6 arachidi
- 6 pistacchi tostati
- 8 pinoli

Fare molta attenzione al consumo di altri grassi tipo burro, lardo, strutto ecc. (1 gettone = 3 g = 1 cucchiaino) e alle salse grasse tipo maionese e derivati (1 gettone = 5 g = 1 cucchiaino colmo). Si possono usare invece, con moderazione, salse vegetali tipo Ketchup e Senape o salse di verdura tipo quelle messicane piccanti a base di pomodoro e/o peperoncino.

Se si utilizzano proteine più ricche di grassi come formaggi e salumi è opportuno ridurre o eliminare la quota di grassi in aggiunta.

**Assolutamente da evitare i grassi vegetali idrogenati!**

## PROTEINE

### ALTRO

- 10 g (1 cucchiaino colmo o 1 misurino) di proteine in polvere da siero di latte o da uovo o da soia al 70-80 %

### Fonti da usare solo sporadicamente

(proteine ricche di grassi; ridurre o eliminare la quota di grassi aggiunti)

### CARNI

- 40-45 g di carne di manzo semigrassa tipo fiorentina o costata o girello o biancostato o pancina (al netto)
- 35 g maiale/bovino/cavallo tagli grassi
- 50-60 g di gallina intera o anatra o faraona
- 40-45 g di spalla o coscia di maiale o agnello
- 45 g di oca
- 35 g pollo/tacchino con pelle
- 40 g di lingua
- 50 g di cuore o coratella di bovino
- 100 g di cervello bovino
- 50-60 g di trippa o foio
- 35-40 g di fegato di vitello o manzo o maiale
- 40 g di rognone di vitello (rene)

### SALUMI

- 30 g di coppa o lonza o capocollo
- 30 g di cotechino o zampone
- 50 g di mortadella
- 25 g di salame o cacciatore o sopressata o salsiccia stagionata dolce/piccante, pancetta
- 50 g di patè
- 50 g di salsiccia fresca
- 50 g (1 piccolo) di wurstel di maiale o pollo o tacchino

### FORMAGGI

- 30-35 g di formaggi grassi tipo burrini, burrata, brie, camembert, gorgonzola, dolceverde, robiola grassa, crescenza, taleggio stagionato, mascarpone...

## CARBOIDRATI

- 2 grissini classici da circa 6-8 g l'uno oppure 1 pacchetto di grissini sottili tipo "ristorante" meglio se integrali

- 18 g (4 -5) crackers piccoli, tondi tipo Vitasnella (all'acqua) o 6 crackers alla crusca tipo Vitasystem o con fibre ai 6 cereali (Misura)

- 2 fette Wasa alla segale, con fibre o integrali oppure 1 fetta Wasa con muesli o sesamo

- 14-16 g (2 ) di fette biscottate integrali o comuni

- 2 fette Vitasnella o 2 gallette di riso integrale tipo Cereal

- 1 crostino tipo Krisprolls o Granetti

- 1 fetta di pancarrè comune o integrale o ai cereali tipo PanBauletto

- 12-15 g di pane azimo tipo Maztot (1 galletta intera = 35-40 g = **3 gettoni**)

- 18-20 g di piadina romagnola (1 piadina piccola = 20-60 g = **3 gettoni**)

- 15-17 g di tacos messicani (3 tacos = **2 gettoni**)

- 40-45 g di tortillas messicane

- 12-15 g (2-3 cucchiaini) di cereali tipo fiocchi di avena/corn flakes/riso soffiato/muesli non zuccherati

- 25-30 g di cereali con crusca tipo bran flakes

- 1/2 barretta ai cereali tipo Special K o muesli Cameo o 1 barretta Grancereale (12-15 g)

### PASTA E RISO

- 15 g di pasta di semola di grano duro o riso comune (Carnaroli o Vialone Nano o Patna o Basmati, Riso nero o rosso) o cous cous

- 15-20 g di pasta o riso integrale o pasta di farro/avena/orzo/grano saraceno o pasta con legumi e cereali tipo Orizzonti Barilla

- 20 g di pasta fresca o secca anche all'uovo o con verdure tipo tagliatelle/tagliolini/pappardelle

- 30-40 g di pasta ripiena tipo ravioli

### ALTRO

- 50-60 g di patata lessata o al forno (1/2 patata piccola) o di purè di patate al latte magro

- 40-50 g di gnocchi di patate comuni o con spinaci

- 50-60 g di polenta cotta

- 50-60 g di mais in scatola

## GRASSI Aggiunti\*

## PROTEINE

## CARBOIDRATI

## GRASSI Aggiunti\*

### FRUTTA/ZUCCHERO

- 70 g di frutta ad alto contenuto di zuccheri (uva, fichi, cachi, banana, fichi d'India, mango)
- 40 g (3-4) di castagne lessate o 25 g (2-3) arrosto o 15 g secche
- 70 ml di succhi di frutta tipo nettare
- 25 g (3) di datteri freschi o 15 g (2) secchi o di albicocche/fichi/pesche secchi o 10 g disidratati
- 70 g di frutta sciroppata in scatola
- 20 g di prugne secche denocciolate
- 15 g (2 cucchiaini) di marmellata
- 10 g (1 cucchiaino) di zucchero bianco o di canna o miele

### BEVANDE

- 1 bicchiere di vino leggero (120 ml) o 1 bicchiere piccolo (70 ml) di vino dolce o 1 birra piccola (200 ml) o 1 bicchierino (30 g) di grappa/cognac/whisky/vodka/limoncello/brandy
- 100 ml di bibite zuccherate tipo Cola, aranciata, gassosa, ginger... (1 lattina = 330 ml = **3 gettoni**)

### Carboidrati "trasgressivi"

(ad alto indice glicemico e associati ad elevate quantità di grassi, non aggiungere il gettone di grassi)

### DOLCI

- 25 g di brioche o croissant (1 pezzo = 50 g = **2 gettoni o 3** se farciti, croissant tipo Misura, Bauli farciti, Buondi classico o al cioccolato)
- 12 g (2 piccoli o 1 grande) di biscotti o wafer o 15 g se integrali, ½ porzione pavesini
- 15-20 g di merendine varie con pan di spagna o pasta frolla, con latte e/o cacao, snack tipo Plum cake, Nastrina, Trancino, Tegolino, Flauti, Girella, Fiesta... (1 pezzo = 30-40 g = **2 gettoni**)
- 20 g di crostata alla frutta o alla confettura o al cacao, dolce classico tipo panettone, pandoro, colomba, veneziana
- 20-25 g di gelato biscotto o cono/cornetto o ghiacciolo o stecco ricoperto al cacao o (1 pezzo piccolo da 35-45 g = **2 gettoni**, 1 pezzo grande da 75 g = **3 gettoni**)

PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI Aggiunti*
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 g di gelato in vaschetta al fiordilatte, yogurt, vaniglia o alla soia cacao o vaniglia o stecco al latte ricoperto di fragola (1 pezzo) o 1 coppetta classica cacao-vaniglia o trancio tipo Viennetta</li> <li>• 40 g di gelato in vaschetta al cacao, nocciola, caffè, pistacchio, panna...</li> <li>• 70-80 g di gelato light a basso contenuto di grassi e zuccheri</li> <li>• 25 g di pasticcini classici tipo babà, cannolo, bignè, crostatina, moretto sfogliatina (1 mignon; 1 grande = 45-50 g = <b>2 gettoni</b>)</li> <li>• 12-15 g di barretta con cocco e cioccolato o riso soffiato o cereali (1 pezzo = 25-30 g = <b>2 gettoni</b>)</li> <li>• 20 g di torrone</li> <li>• 12 g di canditi</li> <li>• 20 g di cioccolato fondente o al latte</li> <li>• 25 g di cioccolato ad alto contenuto di cacao (1/4 di stecca)</li> <li>• 15 g (2 cucchiaini) di crema di cacao e nocciole (nutella, novi, lindt...)</li> <li>• 10 g (2-3 pezzi) di caramelle con zucchero</li> </ul>	

**ALIMENTI A COMPOSIZIONE MISTA**

ALIMENTO	PORZIONE	QUANTITÀ	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
<b>LATTE E DERIVATI</b>					
• Latte intero	1 bicchiere	200 ml	1	1	2
• Latte parzialmente scremato	1 bicchiere	200 ml	1	1	1
• Latte totalmente scremato	1 bicchiere	200 ml	1	1	per completare agg. 3 mandorle/nocciole o 1 noce
• Cappuccino da bar classico	1 tazza		1/2	1/2	1/2
• Yogurt magro naturale	1 bicchiere	200 g	1	1	1
• Yogurt magro 0.1% alla frutta senza zucchero	1 vasetto	125 g	1	1	per completare agg. 3 mandorle/nocciole o 1 noce
• Latte fermentato tipo Actimel, LC1	1 flaconcino	100 g	1/2	1/2	1/2
<b>SOIA</b>					
• Fagioli/farina di soia		40 g	2	1	3
• Germogli di soia		300 g	2,5	1	1,5
• Latte di soia tipo Soyadrink	1 bicchiere grande	250 ml	1	1	1
• Piatto vegetale di tofu con verdure (Sojasun)	1 vaschetta	250 g	2,5	2,5	2,5
<b>PRODOTTI ENERVIT ENERZONA</b>					
• Barretta SNACK (cocco, mela cacao, yogurt, arancia...)	1 barretta		1	1	1
• Barretta NUTRITION BAR (frutti di bosco e cioccolato, cioccolato fondente)	1 barretta		2	2	2
• Biscotti all'avena e soia (naturali, al cacao, al cocco)	4 frollini		1	1	1
• Cracker bilanciati al farro 40-30-30 (al rosmarino, alle olive)	1 porzione		1	1	1
• Istant Meal Milk shake (al cioccolato, alla fragola)	1 busta sciolta in acqua		2	2	2
	1 busta sciolta in latte parzialmente scremato		3	3	3
• ZUPPA (del contadino, del pescatore)	1 busta		3	3	3