

Gemeinsamkeiten Zone-Diät und Metabolic Balance

	Zone-Diät	Metabolic Balance
Kohlenhydrate	niedriger glykämischer Index um Insulin zu regulieren	
Zusammensetzung der Makro-Nährstoffe	40 % Kohlenhydrate 30 % Proteine 30 % Fette	45 % Kohlenhydrate 20 % Proteine 35 % Fette
Nahrungsmittel	Die empfohlenen Nahrungsmittel sind ähnlich	
Zeitdauer zwischen Mahlzeiten	Beide Diäten empfehlen eine Zeit von 5 Stunden zwischen den Hauptmahlzeiten	

Unterschiede Zone-Diät und Metabolic Balance

	Zone-Diät	Metabolic Balance
Phasen	1 Phase	4 Phasen
Einführung	vor 15 Jahren	vor 8 Jahren
Kosten	KEINE Kosten	400 €
Bluttest	KEIN Test - nur Uhr erforderlich	Unklarheit bezüglich des Nutzens des Testergebnisses
Omega 3	Ein Hauptaspekt - Reduktion der stillen Entzündungen	NICHT erwähnt
klinische Studien	durch VIELE Studien belegt	KEINE bekannten Studien