



Prof. dr. Vesna Dimitrijević Srečković  
 f / Mediteranska ishrana Prof. dr. Vesna Dimitrijević Srečković

# MEDITERANSKA DIJETA

## od 1500 kcal

	PONEDELJAK		UTORAK		SREDA		ČETVRTAK		PETAK		SUBOTA		NEDELJA	
DORUČAK	Ražani hleb 100g Paprika 100g Crni luk 100g Pileća prsa 20g Jogurt 1,6% 200g		Hleb od celog zrna 90g Bareno jaje 50g Krustavac 100g Čaj bez šećera 200g		Ražani hleb 90g Jogurt 1,5% 200g Krustavac 100g Trešnje 100g		Kukuruzno brašno 40g Mleko 1,5% 200g Jabuka 100g		Ražani hleb 60g Sardina 30g Paradajz 100g Paprika 100g Krustavac 100g Jagode 100g		Ovsene pahuljice 40g Ječmene pahuljice 40g Jogurt 1,6% 200g		Kukuruzni hleb 100g Paradajz 100g Paprika 100g Luk mlad 20g	
UŽINA	Maline 150g		Kukuruzni hleb 65g Kajsija 100g		Kuvani kukuruz 120g Kruška 100g		Crni hleb 30g Sok od paradajza 200g		Ražani hleb 30g Sir mladi 30g		Kupine 100g Maline 100g		Jabuka 100g	
RUČAK	Čorba od povrća 200g Dinstana jagnjetina 40g Bareni krompir 200g Barena blitva 240g Maslinovo ulje 10g Jabuka 100g		Supa od povrća 100g Crni hleb 90g Potaž od paradajza i paprike 230g Pečeni oslić 45g Maslinovo ulje 10g Rendana šargarepa 100g Breskva 100g		Čorba od paradajza 200g Kuvana junetina 50g Ražani hleb 90g Maslinovo ulje 10g Boranija salata 100g Karfiol bareni 140g Kivi 100g		Čorba od povrća 100g Pire krompir 140g Dinstani grašak 110g Dinstana 100g šargarepa 15g Maslinovo ulje 100g Kupus salata 100g Maline 100g		Čorba od povrća 200g Dinstana junetina 35g Maslinovo ulje 10g Špagete 135g Kupus salata 250g Maslinovo ulje 10g Paradajz sok 200g		Čorba od pečuraka 200g Hleb od celog zrna 120g Dinstane pečurke 140g Maslinovo ulje 5g Zelena salata 200g Rotkvice 100g		Čorba od povrća 200g Dinstana šargarepa 50g Dinstani pirinač 170g Maslinovo ulje 5g Pečena skuša 50g Salata cvekla 100g Kruška 100g	
UŽINA	Mleko 100g Kukuruzni hleb 50g		Crni hleb 30g Sir mladi 30g		Jabuka 100g		Breskva 100g		Kupine 200g		Kajsije 100g		Breskva 100g	
VEČERA	Hleb od celog zrna 100g Sir mladi 30g Krustavac+paradajz 200g Maslinovo ulje 10g Kompot od višnje 100g		Crni hleb 90g Jogurt 1,6% 150g Kupus salata 100g Maslinovo ulje 10g Kupine 150g		Hleb od celog zrna 90g Sir mladi 30g Paprika+paradajz 200g Maslinovo ulje 10g		Crni hleb 90g Pečena piletina 40g Maslinovo ulje 10g Paradajz+paprika 200g Dinja 200g		Kukuruzno brašno 60g Mleko 200g Jabuka 100g		Hleb od celog zrna 90g Dinstana jagnjetina 30g Kupus salata 100g Maslinovo ulje 5g Jogurt 1,5% 200g		Ražani hleb 120g Mladi sir 30g Brokoli salata 200g Maslinovo ulje 5g Paradajz sok 200g	
UŽINA	Breskva 100g		Jabuka 100g		Sok od paradajza 100g		Crni hleb 30g Jogurt 1,5% 200g		Trešnje 100g		Ananas 120g		Jagode 100g	
UKUPNO	1443 kcal		1485 kcal		1509 kcal		1476 kcal		1459 kcal		1474 kcal		1485 kcal	



Prof. dr Vesna Dimitrijević Srečković

f / Mediteranska ishrana Prof. dr Vesna Dimitrijević Srečković

# MEDITERANSKA DIJETA

## od 1500 kcal

### I GRUPA

#### MLEKO I ZAMENE - 1 jedinica

NAMIRNICA	težina u gramima
Mleko	240
Mleko obrano	240
Kiselom mleko	200
Jogurt	200
Mleko u prahu	35
Posni sir - mladi	60

### II GRUPA

#### POVRĆE A - 1 jedinica = 200gr

NAMIRNICA			
Kupus	Sveža gljiva	Praziluk	Krastavac
Kiseli kupus	Spanać	Špargla	Kiseli krastavac
Kelj	Blitva	Artičoka	Paprika
Karfiol	Zelje	Keleraba zelena	Kisela paprika
Tikvice	Kopriva	Svež paradajz	Bela zelen
Rotkvice	Zelena salata	Plavi patlidžan	Peršun

#### POVRĆE B - 1 jedinica = 100gr

NAMIRNICA	SIROVA	KUVANA	NAMIRNICA	SIROVA	KUVANA
Šargarepa	100g	100g	Boranjia	100g	100g
Cvekla	100g	100g	Crni luk	100g	200g
Mladi grašak	100g	100g	Repa	100g	300g
Crna rotkva	100g	100g	Žuta keleraba	100g	200g
Hren	100g	100g	Paradajz pire	50g	50g

### III GRUPA

#### VOĆE - 1 jedinica

NAMIRNICA	težina u gramima	NAMIRNICA	težina u gramima	NAMIRNICA	težina u gramima
Lubenica	200	Mandarina	100	Drenjina	100
Dinja	160	Nar	100	Kruška	80
Jagoda	120	Grejpfrut	100	Trešnja	80
Jabuka	100	Maline	100	Ananas	80
Breskve	100	Višnje	100	Smokve	60
Kajsije	100	Kupine	100	Šljive	70
Dunje	100	Borovnice	100	Šipak	40
Limun	100	Dud	100		
Narandža	100	Ribizla	100		

### IV GRUPA

#### HLEB I ZAMENE - 1 jedinica

NAMIRNICA	težina u gramima	NAMIRNICA	težina u gramima
Hleb-polubeli	25	Hleb-ražani	30
Hleb-crni	30	Hleb-graham	25
Hleb-kukuruzni	35		

NAMIRNICA	SIROVA	KUVANA	NAMIRNICA	SIROVA	KUVANA
Brašno belo	20g	60g	Ovsene pahuljice	25g	80g
Brašno kukur.	20g	60g	Pšenične klice	30g	60g
Griz kukuruz.	20g	60g	Krompir za kuvanje	100g	100g
Proso	20g	50g	Krompir za pečenje	100g	80g
Pirinač	20g	40g	Pasulj	30g	100g
Testenine	20g	50g	Sočivo	25g	100g

NAMIRNICA	težina u gramima	NAMIRNICA	težina u gramima
Kukuruz kuvan	80	Soja zrno	20
Kesten bez kore	40	Soja ljuspice	50

### V GRUPA

#### MESO I ZAMENE - 1 jedinica

NAMIRNICA	težina u gramima	NAMIRNICA	težina u gramima	NAMIRNICA	težina u gramima
Teletina	30	Sardina bez ulja	30	Šunka	30
Junetina	30	Viršle	1 par	Sir - posni	40
Govedina	30	Zečetine	30	Jaje	1 kom.
Živina	30	Divljač	30		
Riba sveža	30	Posna ovčetina	30		

### VI GRUPA

#### MASNOĆE I ZAMENE - 1 jedinica

NAMIRNICA	količina	NAMIRNICA	količina
Ulje-biljno	5 g	Badem	10 kom.
Margarin	5 g	Orasi	5 kom.
Masline	5 kom.	Lešnik, kikiriki	6 kom.

### ŠEĆERI:

Industrijski šećer i svi njegovi koncentri kao što su: džem, pekmez, marmelada, slatko, bombone, čokolada, slatkiši, DIJABETIČARIMA SU ZABRANJENI. Med je jedini prirodni koncentrat šećera pa se i on ZABRANJUJE dijabetičarima. Kod osoba koje nemaju dijabetes med se može koristiti u umerenim količinama.

### ZAMENE ZA ŠEĆER

Dijabetičari mogu koristiti zaslađene prirodne zamene šećera.

### ZAČINI

Začini se upotrebljavaju umereno i to: peršun, mirođija, biber, senf, posna supa, limunov sok, beli luk (par češnjeva dnevno). Žestoki začini (ljuta paprika i koncentri soli - vegeta i sl.) se ne savetuju.

### PIĆA

Vodu piti po želji, kiselu vodu ukoliko nije gazirana takođe piti po želji. Čaj i kafu bez šećera piti umereno, 2-3 puta dnevno. Voćne sokove od 1 jedinice voća bez dodatka šećera. Zabraneju se alkoholna pića, veštačka vina, likeri i pića na bazi šećera, koncentrovani voćni sokovi i voćni sirupi.