



MEDITERANSKA DIJETA

Prof. dr Vesna Dimitrijević Srečković

f / Mediteranska ishrana Prof. dr Vesna Dimitrijević Srečković

od 1800 kcal

	PONEDELJAK		UTORAK		SREDA		ČETVRTAK		PETAK		SUBOTA		NEDELJA																																																																				
DORUČAK	Crni hleb 90g	Bareno jaje 60g	Masline 10kom.	Paprika 50g	Jogurt 200g	Ražani hleb 90g	Ćureća prsa 30g	Paradajz 100g	Masline 10kom.	Jogurt 200g	Ražani hleb 90g	Šampinjoni marinir. 30g	Masline 10kom.	Tunjevina 60g	Pomorandža 100g	Hleb od celog zrna 90g	Ćureća prsa 30g	Paprika sveža 50g	Sir 60g	Jabuka 100g	Integralni hleb 90g	Tunjevina 60g	Paprika 50g	Masline 10kom.	Paradajz 100g	Mandarine 100g	Ječmena kaša: 50g	Ječmene pahuljice	Pomorandža 100g	Orah, badem 10g	Voćni čaj 150g																																																		
UŽINA	Crni hleb 60g	Masline 10kom.	Paradajz 150g	Pomorandža 100g	Ražani hleb 60g	Paprika 100g	Maslinovo ulje 5g	Pomorandža 100g	Kivi 100g	Zeleni čaj 200g	Badem 10kom.	Hleb od celog zrna 60g	Jogurt 200g	Orah 5kom.	Jabuka 100g	Kuvano žito 100g	Tan 5g	Jabuka 100g	Zeleni čaj 200g	Limunada 200g	Kuvano žito 100g	Tan 5g	Supa od povrća 200g	Barena piletina 60g	Bareni pirinač 120g	Brokoli, šargarepa, 150g	prokelj na pari	Preliv: senf+v.sirće+ 5+5	maslinovo ulje 10g	Jabuka 100g	Orah 5k	Supa od pečuraka 200g	Teleća šnicla 80g	Bareni krompir 180g	Celer, šargarepa, 150g	cvekla-rendani	Maslinovo ulje 10g	Sirće balsamiko 5g	Grejpfrut 100g	Pasulj kuvani sa 150g	Šargarepom 50g	Crnim lukom 50g	Paprikom 50g	Suncokretovim uljem 10g	Kupus salata sa 100g	Maslinovim uljem 10g	Jabuka 100g	Ražani hleb 60g	Leblebija kuvana sa 100g	Paprikom 50g	Crnim lukom 50g	Šargarepom+peršun 60g	Maslinovo ulje 10g	Dinstano belo meso 60g	Kivi 100g	Sočivo kuvano 160g	Preliv:paradajz sok 100g	Ljuspice soje 50g	Maslinovo ulje 5g	Crni i beli luk 60g	Kiseli kupus sa 100g	Maslinovim uljem 5g	Mandarine 100g	Supa od pečuraka 200g	Rižoto pečurke, pilet: 100g	Integralni pirinač 100g	Pečurke, piletina 100, 60	paradajz sok 50g	Šargarepa, masl.ulje 40, 10g	Crni luk+paprika 60g	Salata cvekla, celer, 150g	šargarepa rendani 10g	Maslinovo ulje 60g	Supa od povrća 200g	Ćuretina pečena 90g	Maslinovo ulje 5g	Boranija dinstana 150g	Crni hleb 60g	Maslinovo ulje 5g	Paprika, luk, paradajz, krast. 200g	Sir 60g
UŽINA	Hleb od celog zrna 60g	Sir mladi 60g	Paradajz 100g	Sir nemasni 60g	Crni hleb 60g	Salata cvekla rendana 100g	Paradajz sok 100g	Crni hleb 90g	Ražani hleb 60g	Maslinovo ulje 10g	Krastavac 100g	Ražani hleb 60g	Bareno jaje 60g	Sir posni 60g	Rotkvice 50g	Kačamak 180g	Pečena pastrmka 90g	Grilovane tikvice i plavi patlidžan 200g	Maslinovo ulje 5g	Jabuka 100g	Zeleni čaj 200g	Integralni hleb 60g	Celer rendani 100g	Maslinovo ulje 5g	Kuvani kukuruz 260g	Crni hleb 90g	Bareni oslić 60g	Salata peč.parike 150g	Maslinovo ulje 10g	Jogurt 200g	Jabuka 100g	Palenta 180g	Mleko 200g	Jabuka 100g	Konjske viršle 80g																																														
VEČERA	Špageti durum testo 180g	Šampinjoni dinstani 100g	Crni luk 50g	Beli luk 20g	Maslinovo ulje 10g	Ovsena kaša: 50g	Ovsene pahuljice 50g	Jabuka 100g	Badem 5kom.	Orah 5kom.	Tan 5g	Integralni pirinač 180g	Pečena pastrmka 100g	Salata peč.paprike 100g	Maslinovo ulje 10g	Zeleni čaj 200g	Crni hleb 90g	Bareno jaje 60g	Sir posni 60g	Rotkvice 50g	Kruška 100g	Kuvano žito 100g	Orah 5kom.	Jabuka 100g	Kuvano žito 100g	Orah 5kom.	UKUPNO 1810,6 kcal	UKUPNO 1791,9 kcal	UKUPNO 1791 kcal	UKUPNO 1811,4 kcal	UKUPNO 1816,5 kcal	UKUPNO 1761 kcal	UKUPNO 1831,4 kcal																																																
UŽINA	Trešnje 100g	Jagode 100g	Jabuka 100g	Kruška 100g	Kuvano žito 100g	Orah 5kom.	Jabuka 100g	Kuvano žito 100g	Orah 5kom.	Jabuka 100g	Zeleni čaj 200g	Ječmena kaša: 50g	Ječmene pahuljice	Pomorandža 100g	Orah, badem 10g	Voćni čaj 150g																																																																	



Prof. dr. Vesna Dimitrijević Srečković

f / Mediteranska ishrana Prof. dr. Vesna Dimitrijević Srečković

MEDITERANSKA DIJETA

od 1800 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	5g	Badem	10 kom.
Margarin	5g	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.