



# MEDITERANSKA DIJETA

Prof. dr Vesna Dimitrijević Srečković

f / Mediteranska ishrana Prof. dr Vesna Dimitrijević Srečković

## od 2000 kcal

	PONEDELJAK		UTORAK		SREDA		ČETVRTAK		PETAK		SUBOTA		NEDELJA	
DORUČAK	Integralni hleb	90g	Ražani hleb	120g	Ražani hleb	120g	Hleb od celog zrna	90g	Integralni hleb	90g	Hleb od celog zrna	90g	Ječmena kaša:	
	Bareno jaje	60g	Čureća prsa	30g	Šampinjoni marinir.	30g	Pileća prsa	60g	Tunjevina	80g	Sir mladi	90g	Ječmene pahuljice	70g
	Masline	10kom.	Paradajz	100g	Masline	10kom.	Paprika sveža	50g	Paprika	50g	Masline	10kom.	Pomorandža	100g
	Paprika	50g	Masline	10kom.	Fileti skuše	100g	Sir	60g	Masline	10kom.	Paradajz	100g	Orah, badem	10kom.
	Jogurt	200g	Limunada	200g	Pomorandža	100g	Jabuka	100g	Zeleni čaj	200g	Jogurt	200g	Voćni čaj	150g
UŽINA	Crni hleb	60g	Ražani hleb	60g	Kajsija	100g	Hleb od celog zrna	60g	Jabuka	100g	Breskva	100g	Limunada	200g
	Masline	10kom.	Paprika	100g	Zeleni čaj	200g	Jogurt	200g	Kuvano žito	150g	Kajsija	100g	Kuvano žito	100g
	Paradajz	150g	Maslinovo ulje	5g	Badem	10kom.	Orah	5kom.	Tan	5g	Zeleni čaj	200g	Tan	5g
	Jagode	100g	Trešnje	100g			Krastavac	100g						
RUČAK	Supa od povrća	200g	Supa od pečuraka	200g	Pasulj kuvani sa	200g	Ražani hleb	60g	Sočivo kuvano	200g	Supa od pečuraka	200g	Supa od povrća	200g
	Pečena čuretina	100g	Teleća šnicla	80g	Šargarepom	50g	Leblebija kuvana sa	100g	Preliv:paradajz sok	100g	Rižoto pečurke,		Čuretina pečena	90g
	Bareni pirinač	180g	Dinstani grašak	180g	Crnim lukom	50g	Paprikom	50g	Ljuspice soje	50g	piletina:		Maslinovo ulje	5g
	Brokoli, šargarepa,	150g	Celer,šargarepa,	150g	Paprikom	50g	Crnim lukom	50g	Maslinovo ulje	5g	Integralni pirinač	100g	Boranija dinstana	150g
	tikvice na pari		cvekla,kupus-ren-		Suncokretovim	10g	Šargarepom+persun	60g	Crni i beli luk	60g	Pečurke, piletina	100, 80	Crni hleb	60g
	Preliv: senf+v.sirće+	5+5	dan		uljem		Maslinovo ulje	10g	Kupus sa	100g	paradajz sok	50g	Maslinovo ulje	5g
	Maslinovo ulje	10g	Maslinovo ulje	10g	Kupus salata sa	100g	Dinstano belo meso	60g	Maslinovim uljem	5g	Šargarepa, masl.ulje	50, 10g	Paprika, luk,	200g
	Jabuka	100g	Sirće balsamiko	5g	Maslinovim uljem	10g	Maline	100g	Mandarine	100g	Crni luk+paprika	60g	paradajz, krast.	
	Orah	10kom.	Višnje	100g	Jabuka	100g					Salata cvekla, celer,	150g	Sir	60g
											Maslinovo ulje	10g		
UŽINA	Crni hleb	60g	Sir nemasni	60g	Paradajz sok	150g	Ražani hleb	60g	Integralni hleb	60g	Kuvani kukuruz	260g	Malina	100g
	Sir mladi	80g	Crni hleb	60g	Crni hleb	90g	Maslinovo ulje	10g	Celer rendani	100g				
	Paradajz	100g	Salata cvekla rend.	100g			Krastavac	100g	Maslinovo ulje	5g				
VEČERA	Špageti durum testo	180g	Ovsena kaša:		Integralni pirinač	200g	Ražani hleb	90g	Kaçamak	180g	Hleb od celog zrna	90g	Palenta	180g
	Šampinjoni dinstani	100g	Ovsene pahuljice	70g	Pečena pastrmka	100g	Bareno jaje	60g	Pečena pastrmka	90g	Bareni oslić	80g	Mleko	200g
	Crni luk	50g	Kajsija	100g	Salata peč.paprike	100g	Sir posni	60g	Grilovane tikvice i	200g	Salata peč.parike	150g	Kajsija	100g
	Beli luk	20g	Badem	7kom.	Maslinovo ulje	10g	Rotkvice	50g	plavi patlidžan		Maslinovo ulje	10g	Konjske viršle	80g
	Maslinovo ulje	10g	Orah	5kom.	Zeleni čaj	200g	Paradajz sok	150g	Maslinovo ulje	5g	Jogurt	200g		
			Tan	5g					Jabuka	100g				
			Jogurt	200g					Zeleni čaj	200g				
UŽINA	Trešnje	100g	Jagode	100g	Jabuka	100g	Kruška	100g	Kuvano žito	100g	Jabuka	100g	Kuvano žito	100g
									Orah	5kom.			Orah	5kom.
UKUPNO	1956,4 kcal	UKUPNO	1901,3 kcal	UKUPNO	1894,8 kcal	UKUPNO	1982,6 kcal	UKUPNO	1885,2 kcal	UKUPNO	1901,8 kcal	UKUPNO	1947,5 kcal	



Prof. dr Vesna Dimitrijević Srečković

f / Mediteranska ishrana Prof. dr Vesna Dimitrijević Srečković

# MEDITERANSKA DIJETA

## od 2000 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.