



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

# MEDITERANSKA DIJETA

## od 2500 kcal

	PONEDELJAK		UTORAK		SREDA		ČETVRTAK		PETAK		SUBOTA		NEDELJA	
DORUČAK	Ražani hleb	150g	Ražani hleb	120g	Hleb od celog zrna	150g	Ražani hleb	150g	Ražani hleb	150g	Ražani hleb	150g	Hleb od celog zrna	150g
	Bareno jaje	50g	Pileća prsa	30g	Pileća prsa	30g	Posni sir 23% m.m	30g	Mladi sir 23% mm	50g	Prsa čureća	25g	Mladi sir 23% mm	30g
UŽINA	Masline	10kom.	Paradajz	100g	Paradajz	100g	Jaje bareno	50g	Pileća prsa	25g	Jogurt 1,6% mm	200g	Pileća prsa	25g
	Paradajz	100g	Luk crni	100g	Kiselo mleko 1,6%	200g	Crni luk	100g	Jogurt 1,5% m.m	200g	Paradajz+crni luk	200g	Kiselo mleko	200g
RUČAK	Jogurt 1,5%	200g	Maslinovo ulje	10g	Narandža	100g	Paradajz sok	200g	Kruška	100g	Paradajz sok	200g	Rendani celer	100g
	Narandža	100g	Jogurt 1,5%	200g			Jabuka	100g			Grejfrut	100g	Narandža	100g
UŽINA	Ražani hleb	30g	Ražani hleb	90g	Kivi	100g	Dinja	150g	Voćna salata	100+	Voćna salata	100+	Jabuka	200g
	Mladi sir 23% mm	60g	Paradajz sok	200g	Kukuruzni hleb	150g			(jabuka+borovnica)	100g	(jabuka+kivi)	100g	Kuvano žito	200g
RUČAK	Jabuka	100g	Sir mladi 23% mm	30g							Kuvani kukuruz	200g		
			Narandža	100g										
UŽINA	Supa od povrća	200g	Supa od paradajza	200g	Čorba od spanaća	200g	Čorba od povrća	200g	Juneća supa	200g	Supa od pečuraka	200g	Juneća supa	200g
	Pileće belo meso bar.	65g	Juneća šnicla barena	60g	Pečena pastrmka	40g	Barena junetina	45g	Barena junetina	45g	Dinstane pečurke	240g	Barena piletina	40g
VEČERA	Maslinovo ulje	10g	Bećarac	235g	Maslinovo ulje	5g	Pire krompir	230g	Ulje maslinovo	10g	Ulje maslinovo	10g	Maslinovo ulje	10g
	Pirinač bareni	200g	(paprika +paradajz)		Dinstani pirinač	240g	Ulje suncokret	10g	Karfiol baren	230g	Pečena jagnjetina	50g	Kupus dinstani	180g
UŽINA	Boranija barena	100g	Ulje suncokret	10g	Spanać pire	190g	Dinstani grašak	110g	Ulje suncokretovo	10g	Ulje suncokretovo	10g	Suncokretovo ulje	10g
	Suncokretovo ulje	10g	Špagete barene	160g	Ulje suncokret	5g	Ulje suncokret	10g	Crni hleb	150g	Cvekla salata	150g	Salata od cvekle	100g
VEČERA	Breskva	100g	Salata bar. boranija	100g	Šargarepa i celer rend.	100g	Kupus salata	200g	Grejfrut	100g	Ražani hleb	150g	Crni hleb	150g
			Grejfrut	100g	Suncokretovo ulje	5g	Jabuka	100g			Kruška	100g	Grejfrut	100g
UŽINA	Jogurt	200g	Mleko 1,5%	250g	Jabuka	200g	Jogurt 1,5%	200g	Zelena salata	100g	Kuvani kukuruz	200g	Zelena salata	100g
	Ovsene pahuljice	75g	Ovsene pahuljice	40g			Crni hleb	90g	Maslinovo ulje	5g	Narandža	100g	Suncokretovo ulje	10g
VEČERA	Hleb od celog zrna	150g	Ječmene pahuljice	40g			Kruška	100g	Crni hleb	30g			Crni hleb	60g
	Pileće belo meso bar.	65g												
UŽINA	Krastavac	100g			Ražani hleb	150g	Crni hleb	150g	Hleb od celog zrna	120g	Crni hleb	150g	Barena piletina	40g
	Paprika	200g	Krompir baren	230g	Piletina sa roštilja	40g	Dinst. Juneća	45g	Barena piletina	40g	Oslić bareni	40g	Suncokretovo ulje	10g
VEČERA	Paradajz	100g	Barena blitva	190g	Suncokretovo ulje	5g	šnicla		Salata mešana	200g	Salata peč. paprike	170g	Salata mešana	200g
	Maslinovo ulje	10g	Maslinovo ulje	5g	Salata peč.paprika	170g	Zelena salata	200g	(paprika i paradajz)		Maslinovo ulje	10g	(paprika i paradajz)	
UŽINA	Limunada	150g	Sardela barena	45g	Ulje maslinovo	5g	Rotkvica	100g	Crni luk	100g	Beli luk	30g	Crni luk	100g
			Suncokretovo ulje	10g	Dinstani grašak	110g	Maslinovo ulje	10g	Ulje maslinovo	20g	Maslinovo ulje	10g	Maslinovo ulje	15g
VEČERA			Limunada	150g			Breskva	100g	Limunada	150g	Kompot višnje bez š.	200g	Limunada	200g
UŽINA	Jabuka	100g	Kruška	200g	Kiselo mleko	200g	Kiselo mleko	200g	Kuvano žito	300g	Mleko 1,6%	200g	Kuvano žito	160g
					Ovsene+ječmene pah.	80g	Kukuruzni hleb	100g	Mleko 1,6%	100g	Crni hleb	30g	Mleko 1,6%	100g
UŽINA					Grejfrut	100g			Orah 5 kom.+breskva	100g				
UKUPNO	2544 kcal	UKUPNO	2473 kcal	UKUPNO	2556 kcal	UKUPNO	2514 kcal	UKUPNO	2525 kcal	UKUPNO	2520 kcal	UKUPNO	2530 kcal	



Prof. dr. Vesna Dimitrijević Srečković

f / Mediteranska ishrana Prof. dr. Vesna Dimitrijević Srečković

# MEDITERANSKA DIJETA

## od 2500 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 zasladene 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.