



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

MEDITERANSKA DIJETA

od 1200 kcal

	PONEDELJAK		UTORAK		SREDA		ČETVRTAK		PETAK		SUBOTA		NEDELJA	
DORUČAK	Palenta Maslinovo ulje Mleko 1,6% Jabuka	180g 5g 150g 100g	Crni hleb Sir mladi Salata od paradajza	70g 25g 150g	Ovsene pahuljice Ječmene pahuljice Jogurt 1,6%	25g 25g 250g	Crni hleb Sok od paradajza Sardine Jabuka	60g 100g 30g 100g	Crni hleb Pileća prsa Jogurt 1,6%	60g 25g 200g	Crni hleb Sir mladi Paradajz Maslinovo ulje Narandža	80g 50g 100g 5g 100g	Palenta Maslinovo ulje Jogurt 1,6%	150g 5g 250g
UŽINA	Crni hleb Paradajz Maslinovo ulje Sir mladi	30g 200g 5g 50g	Kruška	100g	Jabuka	100g	Jogurt 1,6%	200g	Kivi	200g	Jogurt 1,6%	100g	Grejpfrut	100g
RUČAK	Supa od povrća Maslinovo ulje Barena blitva Maslinovo ulje Barena testenina Bareni krompir	100g 5g 120g 10g 40g 190g	Supa od povrća Barena skuša Bareni krompir Maslinovo ulje Barena blitva Sok od cvekle	100g 40g 190g 10g 120g 100g	Čorba od paradajza Barena junetina Bareni karfiol Maslinovo ulje Crni hleb Salata od paradajza Maslinovo ulje	100g 40g 140g 10g 60g 200g 5g	Čorba od paradajza Maslinovo ulje Bareni oslić Bareni krompir Maslinovo ulje Zelena salata	100g 5g 50g 190g 10g 200g	Supa od povrća Barena junetina Kuvani kelj Maslinovo ulje Crni hleb Cvekla salata	100g 40g 120g 10g 80g 100g	Supa od povrća Maslinovo ulje Teletina sa roštilja Bareni krompir Salata od boranije Beli luk Maslinovo ulje	100g 5g 40g 190g 190g 5g 10g	Čorba od paradajza Barena junetina Bareni karfiol Maslinovo ulje Cvekla salata Crni hleb	100g 40g 140g 10g 100g 60g
UŽINA	Trešnje	100g	Kivi	100g	Jagode	120g	Grejpfrut	120g	Narandža	100g	Jabuka	100g	Jabuka	200g
VEČERA	Crni hleb Bareni oslić	45g 30g	Crni hleb Bareni karfiol Maslinovo ulje Jogurt 1,6%	60g 90g 5g 200g	Barena piletina Maslinovo ulje Cvekla salata	30g 5g 100g	Crni hleb Maslinovo ulje Kupus salata Sir posni	70g 10g 100g 30g	Kuvana testenina bez jaja Maslinovo ulje Paradajz pire Cvekla salata Maslinovo ulje	125g 10g 100g 100g 5g	Crni hleb Maslinovo ulje Zelena salata	80g 5g 100g	Barena piletina Maslinovo ulje Paradajz	30g 5g 200g
UŽINA	Jabuka	200g	Jabuka	200g	Jabuka	200g	Jabuka	200g	Kruška	100g	Jabuka	200g	Breskva	100g
UKUPNO	UKUPNO	1203 kcal	UKUPNO	1187 kcal	UKUPNO	1157 kcal	UKUPNO	1193 kcal	UKUPNO	1189 kcal	UKUPNO	1187 kcal	UKUPNO	1177 kcal



Prof. dr Vesna Dimitrijević Srečković

f / Mediteranska ishrana Prof. dr Vesna Dimitrijević Srečković

MEDITERANSKA DIJETA

od 1200 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 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.