



Lagano ljeto na tanjuru

Mediteranski jelovnik 1800 kcal



Poznato je da se mediteranska prehrana smatra zlatnim standardom pravilne prehrane. Istraživanja pokazuju kako sljedbenici ove prehrane imaju niži rizik od mnogih bolesti današnjice.

Temelji mediteranske prehrane su integralne žitarice, niskokalorično te nutritivno bogato voće i povrće te namirnice koje obiluju korisnim masnoćama. Ovaj način prehrane karakterizira i nizak udio zasićenih masti, crvenog mesa i šećera te visok udio orašastih plodova, mahunarki i ribe.

Osim po pitanju zdravlja, mediteranska prehrana jedna je od top dijeta za mršavljenje. Donosimo ti primjer mediteranskog jelovnika u vrijednosti od 1800 kalorija namijenjenog muškarcima. Ako su tvoje energetske potrebe prosječne i iznose 2500 kalorija, pridržavajući se jelovnika od 1800 kalorija možeš gubiti oko 0,7 kilograma tjedno.

Autor jelovnika: Vitaminoteka

Mediteranski jelovnik 1800 kcal



Doručak

- Voće s jogurtom

Sastojci i priprema: čvrsti jogurt pomiješati s borovnicama (100 g) i medom (2 žlice) uz dodatak prstohvata cimeta



Međuobrok

- Lubenica (500 g)



Ručak

- Toplo–hladna salata s kozicama i slanutkom

Sastojci za 1 osobu: 1 žlica limunovog soka, 1 žlica maslinova ulja, prstohvat sušenog origana, list svježe kadulje, malo nasjeckanog svježeg vlasca, sol, papar, konzerva slanotka, 4 cherry rajčice, pola stabljike celera, kozice (100 g)

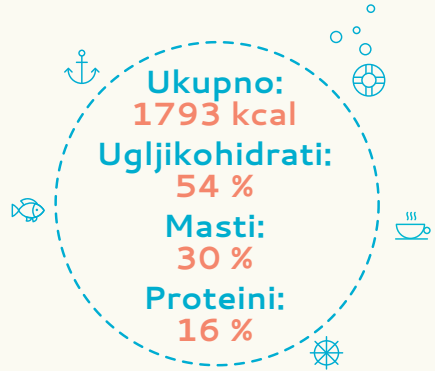
Priprema: U posudi pomiješati limunov sok, ulje i začine. Pomiješati ocijeđeni slanetak, rajčice i nasjeckanu stabljiku celera. Kozice začiniti s pola mješavine ulja i začina te propirjati ih na tavi oko 4 minute. Kozice pomiješati sa slanutkom i dodati ostatak mješavine ulja, limunova soka i začina te poslužiti.

- Dvije kriške prepečenog kruha



Večera

- Tri kriške kruha umakati u maslinovo ulje (1 žlica) s nasjeckanim češnjakom (1 režanj)
- Komadić sira (30 g) i masline (10–ak komada)
- Čaša crnog vina (1 dl)



Mediteranski jelovnik 1800 kcal



Doručak

- Jogurt čvrsti (180 g)
- Kriške dinje (300 g)
- Svježe smokve (4 kom)



Međuobrok

- Grožđice (50 g)



Ručak

- Mediteranske tortilje punjene kus-kusom, piletinom i povrćem

Sastojci za 1 osobu (za 4 palačinke): 50 g brašna, 50 ml mlijeka, ½ jajeta, prstohvat soli, 2 žličice ulja za pečenje, kuhana blitva (100 g) usitnjena štapnim mikserom

Za punjenje: kus-kus (20 g), nasjeckani peršinov list, par listića svježe mente, limunov sok (1 žlica), 1 žlica maslinova ulja, sol, papar, 1 rajčica, malo svježeg krastavca narezanog na kockice (50 g), kuhana piletina (50 g), 1 mladi luk.

Priprema: Blitvu skuhati i usitniti štapnim mikserom. Napraviti smjesu za palačinke i dodati pasiranu blitvu te ispreći palačinke u tavi na malo maslinova ulja. Piletinu skuhati i narezati na kockice, a kipuću vodu u kojoj se kuhalo meso preliti preko kus-kusa i pustiti da stoji 10-ak minuta. Pomiješati kus-kus, piletinu i narezano povrće, preliti žlicom maslinova ulja, limunovim sokom i nasjeckanim začinima. Napuniti palačinke i zamotati ih poput wrapa od tortilja.



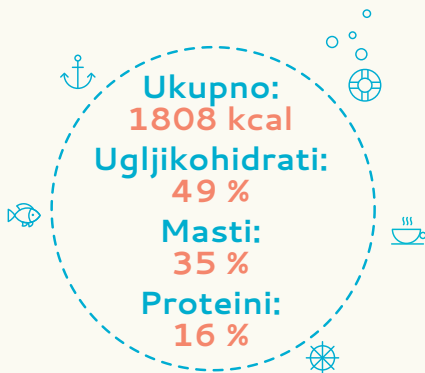
Večera

- Sendviči s gljivama, sirom i lukom

Sastojci: šampinjoni (100 g), luk (30 g), žlica maslinova ulja, naribani sir (40 g)

Priprema: Na keramičkoj tavi propirjati luk i gljive začinjene s malo kurkume, slatke mljevene paprike, soli, paprom i nekoliko iglica ružmarina. Na papir za pečenje postaviti 4 kriške kruha s naribanim sirom i lagano zapeći. Izvaditi iz pećnice, posuti gljive i luk po kruhu te servirati.

- Tekući jogurt (2,5 dl)



Mediteranski jelovnik 1800 kcal



Doručak

- Dvije kriške kruha namazane margarinom namazom (1 žličica) i medom (2 žličice)
- Šalica mlijeka
- Svježe smokve (2 kom)



Međuobrok

- Nektarine (2 kom)



Ručak

- Salata od riže i graha u grčkom stilu

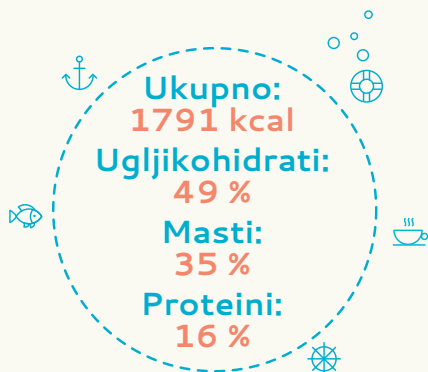
Sastojci za 1 osobu: riža (40 g), nekoliko sušenih rajčica, žlica maslinova ulja, šaka opranog špinata ili blitve, protisnuti režanj češnjaka, sir feta (50 g), 10-ak maslina ili kapara, origano, sol, papar, ¼ konzerve graha (60 g), limunov sok, pinjoli (1 žlica)

Priprema: Rižu skuhati, a špinat propirjati na maslinovu ulju. Ohlađenu rižu i špinat pomiješati s ostalim sastojcima.



Večera

- Tvrd kuhana jaja (2 kom)
- Kuhane mahune (200 g) prelivene žlicom maslinova ulja i sitno sjeckanim češnjakom
- Tri kriške kruha
- Šalica tekućeg jogurta (2,5 dl)



Mediteranski jelovnik 1800 kcal



Doručak

- Žitarice sa suhim voćem (50 g)
- Tekući jogurt (2,5 dl)



Međuobrok

- Grožđe (300 g)



Ručak

- Brza salata s tjesteninom

Sastojci: integralna tjestenina (100 g; npr. Fusilli), limunov sok, 2 žličice maslinova ulja, mozzarella (60 g), grašak smrznuti (30 g), crvena rog paprika, svježi peršinov list

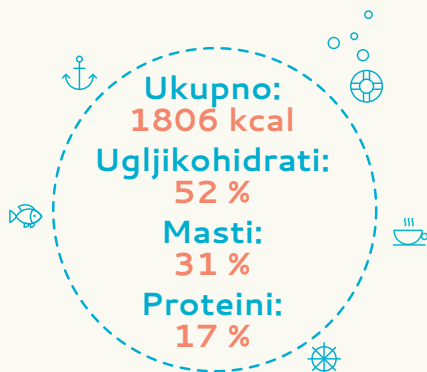
Priprema: Tjesteninu skuhati zajedno s graškom. Iz paprike izvaditi sredinu sa sjemenkama i prepeći je na tavi te je narezati na trakice. Sve sastojke pomiješati i servirati.



Večera

- Kruh (2 kriške) s pršutom (2 kriške) i sirom goudom (30 g) poslužiti s rajčicom prelivenom maslinovim uljem (2 žličice)
- Desert: krema od višanja, svježeg sira i meda

Priprema: Izmiksati 100 g polumasnog sira, 50 g očišćenih višanja i 2 žlice meda te posuti s nasjeckanim bademima (15 g).



Mediteranski jelovnik 1800 kcal



Doručak

- Smoothie od lubenice

Sastojci: 1,5 šalica lubenice očišćene od koštica, ¼ šalice probiotičkog jogurta, 3 kockice leda, štapić vanilije



Međuobrok

- Banana



Ručak

- Salata od hobotnice i krumpira

Sastojci za 2 osobe: hobotnica (1 kg), 2 režnja češnjaka, 1 glavica luka, krumpir (0,5 kg), limunov sok, malo octa, 2 žlice maslinova ulja, sol, papar, peršinov list, masline (20 kom).

Priprema: Zamrznutu hobotnicu odmrznuti pa skuhati. Krumpir skuhati u kori pa oguliti i narezati na ploške. Dodati ostale sastojke i dobro izmiješati.

- Čaša crnog vina (1 dl)

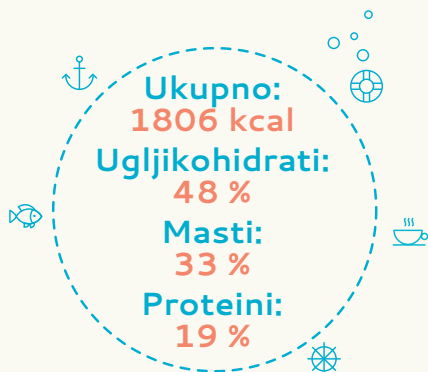


Večera

- Sendvič s grahom i povrćem

Sastojci i priprema: Ocijedeni bijeli grah iz konzerve (3/4 konzerve, 180 g) protisnuti vilicom i dodati malo soli, papra i 2 žličice maslinova ulja. Namaz od graha namazati na kruh, dodati grubo naribanu mrkvu, krišku rajčice i list zelene salate.

- 3 suhe smokve i pola šake badema (15 g)



Mediteranski jelovnik 1800 kcal



Doručak

- Žitarice sa suhim voćem (50 g)
- Tekući jogurt (2,5 dl)



Međuobrok

- Breskve (2 kom)
- Maline (100 g)
- Bademi (15 g)



Ručak

- Gusta juha od leće

Sastojci za 2 osobe: 1 žlica maslinova ulja, crveni luk (30 g), 1 rajčica, 1 režanj češnjaka, 60 g leće, sol, papar, peršinov list, majčina dušica.

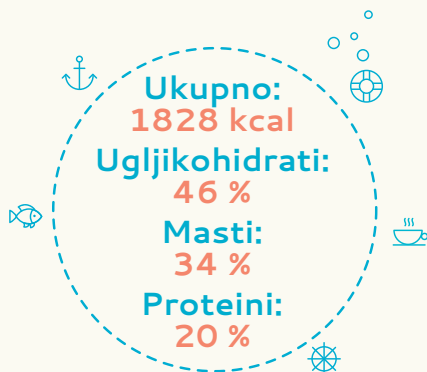
Priprema: Propirjati luk, dodati rajčicu narezanu na kockice i protisnuti češnjak. Dodati leću i začine te preliti vodom. Kuhati oko 45 minuta dok leća ne omekša. Odvojiti dio variva pa propasirati štapnim mikserom i vratiti u varivo. Kuhati kratko pa posuti peršinovim listom i poslužiti.

- Namaz od tune: 1 konzerva tune ocijeđena, kiselo vrhnje (100 g) s 10 % m.m., malo soli i papra te nasjeckani mladi luk
- Dvije kriške kruha



Večera

- 3 kriške pečenog kruha namazanog crvenim pestom (3 žličice) i mozzarella (60 g)
- Svježi krastavac (200 g)



Mediteranski jelovnik 1800 kcal



Doručak

- Kus-kus za doručak

Sastojci za 1 osobu: mlijeko (1,5 dl), ¼ šalice kuskusa (40 g), štapić cimeta, 3 nasjeckane suhe marelice, 2 žlice grožđica, žlica meda

Priprema: Zagrijati mlijeko s uronjenim štapićem cimeta. Kipuće mlijeko preli preko kus-kusa i dodati nasjeckane marelice i grožđice, sve promiješati i pustiti da stoji 10-ak minuta. Umiješati žlicu meda i servirati.



Ukupno:
1806 kcal
Ugljikohidrati:
49 %
Masti:
35 %
Proteini:
16 %



Međuobrok

- Nektarine (2 kom)
- Crno grožđe (300 g)
- Orasi (30 g)



Ručak

- Riba iz pečnice s povrćem

Sastojci i priprema: Tikvicu i patlidžan (200 g) te mrkvu (50 g) očistiti i narezati na manje komade, preli žlicom maslinova ulja i začiniti začinima po želji. Povrće staviti na papir za pečenje u vatrostalnu posudu, na vrh staviti ribu i ispeći u pećnici. Pečenu ribu očistiti i preli žlicom maslinova ulja i poslužiti uz povrće.

- 2 kriške kruha
- Crno vino (1 dl)



Večera

- Kuhana palenta (30 g) sa žličicom maslinova ulja i jogurtom (180 g)
- Piškote (5 kom)

