



Lagano ljeto na tanjuru

Mediteranski jelovnik 1600 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 1600 kalorija namijenjenog ženama. Ako su tvoje energetske potrebe prosječne i iznose 2200 kalorija, pridržavajući se jelovnika od 1600 kalorija možeš gubiti oko 0,6 kilograma tjedno.

Autor jelovnika: Vitaminoteka

1.
dan

Mediteranski jelovnik 1600 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

- Salata sa slanutkom

Priprema: slanutak iz konzerve isprati, ocijediti i pomiješati s nasjeckanom rajčicom i krastavcem, feta sirom (50 g) i maslinama (10 kom) te začiniti s 2 žličice maslinova ulja i octom

- Kriška prepečenog kruha



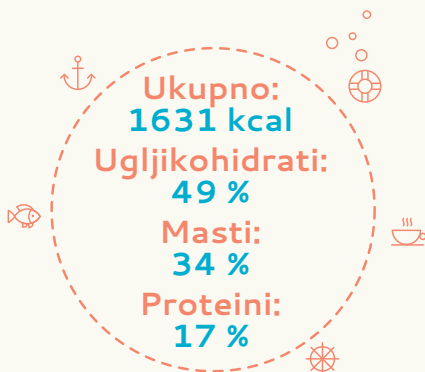
Večera

- Pileći ražnjići s povrćem

Sastojci za 1 osobu: piletina (100 g), 1/4 paprike, tikvica (25 g; 1/8 tikvice), 1 mladi luk, šampinjoni (50g), 0,5 dl tamnog piva, 2 žličice maslinova ulja, začini: sol, papar, slatka crvena paprika, par iglica ružmarina

Priprema: Povrće i meso narezati na kockice, začiniti i prelići maslinovim uljem i pivom te pokriti i pustiti da stoji u hladnjaku 30 minuta. Povrće i meso nanizati na štapiće za ražnjiće i ispeći na roštilju ili na grill tavi.

- Zelena salata (100 g) začinjena s 2 žličice maslinova ulja i octom
- Kriška kruha
- Čaša crnog vina (1 dl)



Mediteranski jelovnik 1600 kcal



Doručak

- Jogurt čvrsti (180 g)
- Kriške dinje (300 g)



Međuobrok

- Svježe smokve (4 kom)



Ručak

- Palačinke od slanutkovog brašna s mozzarellom i bosiljkom

Sastojci za 1 osobu: pola šalice brašna od slanutka, pola šalice vode, sol, sitno sjeckani režanj češnjaka, origano, 1/4 žličice praška za pecivo, papar, svježi bosiljak (par listića), naribana mozzarella (100 g), pesto rosso (2 žličice).

Priprema: Napraviti smjesu kao za klasične palačinke od navedenih sastojaka, osim mozzarelle. Na keramičkoj tavi bez dodatka ulja peći palačinku s jedne i s druge strane. Dodati naribani sir i palačinku preklopiti, peći dok se sir ne otopi. Poslužiti s crvenim pestom (2 žličice).

- Salata: rajčica, krastavac, mladi luk; začiniti maslinovim uljem (2 žličice) i acetom balsamicom



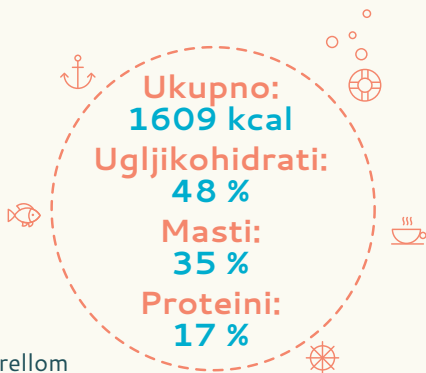
Večera

- Juha od rajčice s ukuhanom rižom (1 tanjur)

Sastojci za 4 osobe: ulje (1 žlica), brašno (1 žlica), rajčica (4 svježe oguljene), riža (30 g), sol, papar

- Sendviči s bijelim grahom

Sastojci i priprema: Pomiješati ¼ konzerve graha (60 g) s ¼ nasjeckane stabljike celera, 10 nasjeckanih grožđica, pola nasjeckanog mladog luka, 1 nasjeckani orah, sol, papar, žlicu majoneze, 1 žličicu octa. Na 4 kriške kruha staviti po 1 list zelene salate i list špinata te dodati grah.



Mediteranski jelovnik 1600 kcal



Doručak

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



Međuobrok

- Nektarine (2 kom)



Ručak

- Salata od graha i artičoka

Sastojci: ¾ konzerve graha, 2 artičoke, cherry rajčice (4 kom), 1 mladi luk, svježi krastavac (50 g), masline (10 kom), feta sir (50 g), maslinovo ulje (1 žličica), ocat.

Priprema: Artičoke očistiti tako da se oštirim nožem odrežu stabljika i donji listovi kako bi artičoka stajala. Zatim oštirim škarama ili nožem odrezati oštre vrhove listova. Očišćene artičoke dobro oprati i staviti kuhati oko 30 minuta u kipućoj vodi s malo limunova soka. Artičoke su kuhane kada se listovi mogu lagano odvojiti. Ohlađene artičoke pomiješati s ostalim sastojcima i poslužiti.



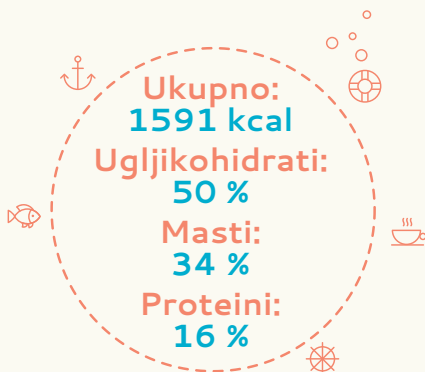
Večera

- Kajgana s gljivama, lukom i paprikom

Sastojci: 2 jaja, 50 g šampinjona, 100 g paprike, 1 mladi luk

Priprema: Propirjati luk, paprike narezane na trakice i šampinjone na listiće na žlici maslinova ulja te dodati jaja, sol, papar i začine po želji, poput majčine dušice.

- Tri kriške kruha



Mediteranski jelovnik 1600 kcal



Doručak

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



Međuobrok

- Grožđe (300 g)



Ručak

- Integralna tjestenina s tikvicama

Sastojci za 1 osobu: tjestenina (100 g), 1 žlica ulja, 1 režanj češnjaka, tikivica (200 g), ribani parmezan (2 žlice), maslac (1 žličica), svježi bosiljak i nasjeckan peršinov list

Priprema: Tjesteninu skuhati u posoljenoj slanoj vodi. U tavi na maslinovu ulju propirjati češnjak te dodati tikvice narezane na tanke štapiće i pirjati oko 5 minuta pa skinuti s vatre. Kuhanu i ocijeđenu tjesteninu dodati u tavu s tikvicama i začiniti bosiljkom, peršinovim listom, maslacem i parmezanom te sve dobro promiješati.

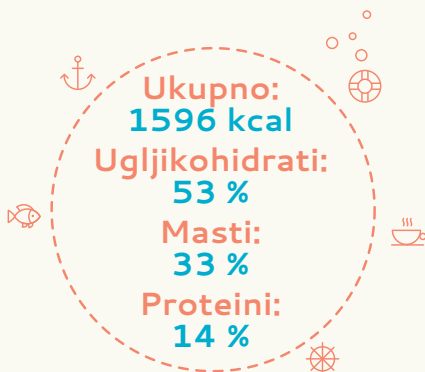
- Zelena salata (100 g) začinjena s dvije žličice maslinova ulja i octom



Večera

- Dinja (2 kriške) s pršutom (2 kriške)
- Domaći sladoled od banane

Sastojci i priprema: Bananu narezati na manje komade, preleti s malo limunova soka i staviti u zamrzivač na otprilike od 1 do 2 sata. Smrznute banane izmiksati u blenderu uz dodatak žlice namaza od kikirikija i poslužiti.



Mediteranski jelovnik 1600 kcal



Doručak

- Smoothie od lubenice

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



Međubrok

- Banana
- Maline (100 g)



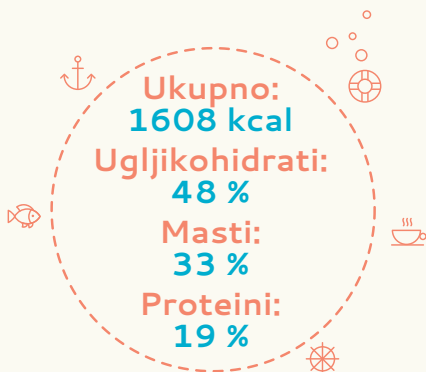
Ručak

- Krumpir salata (300 g) s mladim lukom i kuhanom blitvom (100 g) i 2 žličice maslinova ulja
- Pečena riba (1 kom srednje veličine)
- Čaša crnog vina (1 dl)
- Čokolada (30 g)



Večera

- Dvije kriške kruha namazane sirnim namazom (50 g) s kolutićima svježeg krastavca (50 g)
- Šalica mlijeka
- 3 suhe smokve i pola šake badema (15 g)



Mediteranski jelovnik 1600 kcal



Doručak

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



Međuobrok

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



Ručak

- Juha minestrone s tortelinima

Sastojci za 4 osobe: 30 g pancete, zamrznuto miješano povrće (450 g), 125 g punjene tjestenine tortelloni s blitvom (pola pakiranja), 4 žličice maslinova ulja, 100 ml pasirane rajčice, sol, papar, 700 ml vode

Priprema: Pancetu narezanu na kockice popržiti na ulju, dodati rajčicu i kratko prokuhati. Dodati miješano povrće, začiniti, promiješati i zaliti vodom. Kada zakipi kuhati 10–ak minuta, zatim umiješati tjesteninu i kuhati par minuta.

- 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

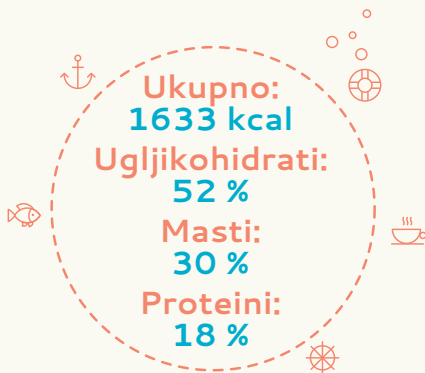


Večera

- Riža na mlijeku s višnjama

Sastojci za 1 osobu: šaka očišćenih višanja, 2 dl mlijeka, riža (30 g), 1 vanilin šećer, 1 žlica meda, pola šake nasjeckanih badema (15 g)

Priprema: Višnje posuti vanilin šećerom. Mlijeko staviti na vatru i kad provrije dodati rižu te kuhati dok ne omekša. Kuhanu rižu istresti preko višanja te zasladiti medom i prstohvatom cimeta po želji.



Mediteranski jelovnik 1600 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 groždica, žlica meda

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



Ukupno:
1625 kcal

Ugljikohidrati:
52 %

Masti:
31 %

Proteini:
17 %



Međuobrok

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



Ručak

- Dagnje na buzaru

Sastojci za 4 osobe: 2 kg dagnji, 4 žlice maslinova ulja, 4 režnja češnjaka, 2 žlice krušnih mrvica, 2 dl bijelog vina, papar, sol, nasjeckani peršinov list

Priprema: Školjke očistiti, ostrugati i oprati. Staviti ih na vruće ulje i dobro promiješati. Kada se otvore, dodati nasjeckani češnjak i posuti krušnim mrvicama. Zatim ponovno promiješati, zaliti vinom, popapriti i posoliti. Kuhati 10-ak minuta i posuti nasjeckanim peršinom.

- 3 kriške kruha



Večera

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

