

Xc. DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Sposób żywienia stosowany w rejonie Morza Śródziemnego. Dieta ta wywiera znaczący wpływ na zmniejszenie zagrożenia chorobami, powstającymi na tle wadliwego żywienia. Dieta śródziemnomorska stosowana w odpowiednich proporcjach, dostarcza wystarczających ilości energii, białka, tłuszczu, wszystkich witamin i składników mineralnych oraz błonnika. Dieta śródziemnomorska jest oparta o produkty roślinne. Jej podstawę stanowią produkty zbożowe. Stałą cechą diety jest bardzo duże spożycie warzyw i owoców. Są one spożywane zwykle kilka razy dziennie, oczywiście, nieprzerwanie przez cały rok. Inną niezwykle charakterystyczną cechą diety śródziemnomorskiej jest rodzaj spożywanego tłuszczu pochodzenia roślinnego. Masło, czy smalec praktycznie nie występują w diecie. Głównym źródłem tłuszczu jest oliwa z oliwek.

Uwagi technologiczne:

Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w kombiwarze, mogą być duszone bez obsmażania, pieczone w rękawie foliowym, na ruszcie, rożnie. Niedozwolone są potrawy smażone. Zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Woda mineralna, soki owocowe, warzywne, herbata czarna, zielona, herbatki owocowe, kawa zbożowa, kawa naturalna/ w umiarkowanej ilości/ , mleko i napoje mleczne, herbatki ziołowe.	Mocna kawa naturalna parzona po turecku, napoje gazowane, alkohol
PIECZYWO	Razowe, graham, pełnoziarniste	Pieczywo pszenne, ciasta, półcukiernicze
DODATKI DO PIECZYWA	Twarożek, pasty mięsne, serowo-warzywne, chude wędliny, dżem niskosłodzony, sporadycznie masło, margaryna, jaja gotowane 2-3 razy w tygodniu	Tłuste wędliny, podroby, konserwy, ryby wędzone, ser żółty, topiony
ZUPY I SOSY	Zupy jarzynowe bez śmietany i bez zasmażki, zaprawiane chudym jogurtem lub mlekiem, krupniki, zupy owocowe, zupy warzywne czyste/ barszcz, pomidorowa, grzybowa/. Sosy na bazie oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, warzyw z dodatkiem ziół	Zupy zaprawiane zasmażkami, ze śmietaną, Zupy tłuste, rosół, zupy w proszku Sosy tłuste, mięsne, sosy ze śmietaną, majonezy i kremy sałatkowe
DODATKI DO ZUP	Bułka, ryż, kasze, ziemniaki, makaron, płatki owsiane	Kluski francuskie
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, warzywa faszerowane mięsem, risotto, pierogi leniwe, kluski ziemniaczane	Potrawy smażone, placki, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku,
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Mięsa chude: kurczaki, indyki bez skóry / najlepiej mięso z piersi/ tłuste ryby morskie / halibut, łosoś, dorsz, śledź, makrela/ - 2x w tygodniu.	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, potrawy smażone, wędzone, marynowane
TŁUSZCZE	Oleje roślinne, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny, olej palmowy, kokosowy
WARZYWA	Warzywa przyrządzane z dużą ilością czosnku, cebuli, ziół przypraw: pomidory, papryka, bakłażany, karczochy, kapusta, oliwki, sałata, brokuły Nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, fasola, groch)	Warzywa przygotowane na niewłaściwym tłuszczu. Warzywa solone z zasmażkami.
ZIEMIANKI	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, chipsy
OWOCE	Jabłka, cytrusy, porzeczki, agrest, żurawiny truskawki, jagody, maliny, morele, pigwy, Najlepiej jeść owoce surowe	Owoce marynowane, z bitą śmietaną, owoce syropie, kandyzowane.
DESERY	Owoce, galaretki owocowe, musy, owoce suszone	Torty, ciasta francuskie, pączki, czekolada, batony, chałwy, lody
PRZYPRAWY	Tymianek, kminek, zioła, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, zielona pietruszka	Ocet, maggi, musztarda, chili,