

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Najlepszy model żywienia dla każdego!

Idealna dla służb mundurowych

Wzmacnia system odpornościowy

Chroni przed chorobami serca i nowotworami

Pozwala zachować kondycję fizyczną i doskonałe samopoczucie

z umiarem i poszanowaniem norm społecznych



wino

TYGODNIOWO słodczyce < 2 porcje



ciastka, cukierki, lody

TYGODNIOWO ziemniaki < 3 porcje
czerwone mięso < 2 porcje
wyroby mięsne - 1 porcja lub mniej



ziemniaki, wołowina, wieprzowina, baranina

TYGODNIOWO białe mięso - 2 porcje
ryby, owoce morza > 2 porcje
jajka - 2-4 sztuki
rośliny strączkowe > 2 porcje



jaja, rośliny strączkowe, ryby, owoce morza, drób

CODZIENNIE nabiał - 2 porcje



mleko, twaróg, jogurt, mozzarella, kefir

CODZIENNIE oliwki, orzechy, nasiona - 1 porcja



zioła, przyprawy, czosnek, cebula (ograniczenie soli, różnorodność smaków)

PRZY KAŻDYM GŁÓWNYM POSIŁKU owoce, warzywa - 1-2 porcje



oliwa z oliwek, chleb makaron, ryż, kasze, inne zboża, owoce, warzywa



woda i napary ziołowe

REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



bioróżnorodność i sezonowość, gotowanie, odpoczynek, życie towarzyskie

Wybieraj oliwę z oliwek

Obniża ciśnienie tętnicze krwi, ma właściwości przeciwzakrzepowe. Zawarte w niej jednonienasycone kwasy tłuszczowe działają przeciwmiażdżycowo. Oliwa dostarcza też witaminy E - antyoksydantu, który neutralizuje wolne rodniki. W Polsce możemy śmiało zamienić ją na olej rzepakowy nazywany „polską oliwą”.

Wybieraj ryby i owoce morza

To źródło dobrze przyswajalnego białka, wapnia, fosforu, cynku, magnezu oraz jodu. Są w nich najcenniejsze, unikalne, wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które chronią przed miażdżycą i chorobą wieńcową, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, zmniejszają krzepliwość krwi, warunkują prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Wybieraj orzechy

Charakterystyczną cechą orzechów jest duża zawartość „zdrowych” tłuszczów i białka. Są bogatym źródłem błonnika pokarmowego, składników mineralnych, w tym wapnia, magnezu i żelaza oraz witamin, m.in. E oraz z grupy B. Wpływają one na prawidłową pracę mózgu i funkcje seksualne, jak również pomagają w leczeniu wielu schorzeń metabolicznych.

Wybieraj warzywa i owoce

Regulują przemianę materii, dostarczają soli mineralnych, witamin, flawonoidów, karotenoidów i polifenoli, które zwalczają wolne rodniki. Przeciwtleniacze zawarte w warzywach i owocach zapobiegają chorobom układu sercowo-naczyniowego, działają przeciwnowotworowo i spowalniają proces starzenia.

Wybieraj rośliny strączkowe

Dostarczają witamin z grupy B, wapń, żelazo, fosfor, jod, miedź, cynk oraz są bogatym źródłem białka roślinnego. Ponadto błonnik pokarmowy zawarty w strączkach pomaga zmniejszyć apetyt, reguluje poziom glikemii oraz cholesterolu we krwi, poprawia perystaltykę jelit, ułatwia regularne wypróżnianie i zwiększa ilość usuwanych toksyn.

Wybieraj przyprawy

Czosnek i cebula mają właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne oraz obniżają ciśnienie krwi. Są źródłem m.in. witaminy C, B1, B2, B3 (PP), B6, E, K, a także potasu, fosforu, krzemu, kwasu foliowego, magnezu, żelaza, cynki i selenu. Wiele przypraw ziołowych, takich jak: bazylia, oregano, rozmaryn, tymianek, szalwia, kminek to źródło silnych przeciwutleniaczy działających przeciwwzapalnie i przeciwnowotworowo.

