UZ URODA-ZDROWIE.PL

Test diety śródziemnomorskiej

Za każdą odpowiedź „tak” przyznaj sobie 1 punkt. Test opiera się na kwestionariuszu MEDAS z badania PREDIMED (Schröder i wsp., 2011). Wersja dostosowana do polskiej kuchni: w pytaniu o tłuszcz uwzględniamy także olej rzepakowy, a pytanie o wino pominęłyśmy, bo nie zachęcamy do picia alkoholu. Maksymalny wynik to 13 punktów.

Nr	Pytanie	Tak = 1 pkt
1	Oliwa (lub olej rzepakowy) to mój główny tłuszcz do gotowania i sałatek.	☐
2	Zjadam dziennie co najmniej 4 łyżki oliwy lub oleju (łącznie w potrawach).	☐
3	Jem co najmniej 2 porcje warzyw dziennie, w tym 1 na surowo (porcja ok. 200 g).	☐
4	Jem co najmniej 3 porcje owoców dziennie (porcja ok. 150 g).	☐
5	Czerwone mięso, wędliny lub parówki jem rzadziej niż 1 porcję dziennie.	☐
6	Masło, margarynę lub śmietanę jem rzadziej niż 1 porcję (12 g) dziennie.	☐
7	Słodkie lub gazowane napoje piję rzadziej niż raz dziennie.	☐
8	Jem rośliny strączkowe co najmniej 3 razy w tygodniu (porcja ok. 150 g).	☐
9	Jem ryby lub owoce morza co najmniej 3 razy w tygodniu.	☐
10	Kupne słodycze i ciasta jem rzadziej niż 3 razy w tygodniu.	☐
11	Jem orzechy co najmniej 3 razy w tygodniu (porcja to garść, ok. 30 g).	☐
12	Częściej wybieram drób niż wieprzowinę, wołowinę i wędliny.	☐
13	Co najmniej 2 razy w tygodniu jem danie z sosem z pomidorów, cebuli i czosnku duszonych na oliwie.	☐

Wynik	Co to znaczy
9-13 pkt	Jesteś bardzo blisko wzorca śródziemnomorskiego. Pilnuj regularności.
6-8 pkt	Dobra baza. Wybierz 2 pytania z odpowiedzią „nie” i popraw je w najbliższym miesiącu.
0-5 pkt	Dużo do zyskania. Zacznij od warzyw do każdego posiłku i strączków 3 razy w tygodniu.

Mój wynik: ..... / 13 Data: ..... Powtórz test za 4 tygodnie: ..... / 13

Szkielet jadłospisu na 7 dni

To ramy, a nie sztywny plan. Wielkość porcji dopasuj do apetytu i zapotrzebowania. Każdy dzień zawiera warzywa, pełne ziarno i dobre źródło białka.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Pon.	Owsianka na jogurcie z jabłkiem i orzechami włoskimi	Makrela pieczona, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty	Kanapki z pastą z ciecierzycy, pomidor, rzodkiewka
Wt.	Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem, pieczywo żytnie	Zupa z soczewicy z warzywami i natką	Sałatka z kaszą gryczaną, burakiem, rukolą i fetą
Śr.	Twarożek z rzodkiewką i ogórkiem, pieczywo pełnoziarniste	Kurczak duszony z papryką i cukinią, kasza jęczmienna	Jogurt z borówkami i pestkami dyni, pieczywo z hummusem
Czw.	Płatki owsiane z kefirem, gruszką i migdałami	Pstrąg lub dorsz z warzywami z piekarnika, ryż brązowy	Sałatka ze śledziem, jabłkiem, cebulą i jogurtem
Pt.	Pasta z twarogu i sardynek, sałata, pieczywo żytnie	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i fasolą	Omlet ze szpinakiem, sałatka z ogórkiem i oliwą
Sob.	Pieczywo z awokado lub pastą jajeczną, pomidory	Gulasz z ciecierzycy i warzyw, kasza bulgur lub gryczana	Pieczone warzywa z mozzarellą i orzechami, pieczywo
Ndz.	Placuszki owsiane z jogurtem i malinami	Indyk z ziołami, pieczone ziemniaki, duża surówka	Zupa krem z dyni lub pomidorów z pestkami, kanapka z serem

Przekąski do wyboru: owoc, garść orzechów, warzywa z hummusem, jogurt naturalny, kefir.

Lista zakupów na tydzień

Warzywa i owoce	Białko	Zboża i strączki	Tłuszcze, nabiał, dodatki
☐ pomidory, ogórki, papryka ☐ kapusta kiszona, buraki ☐ marchew, cebula, czosnek ☐ szpinak, rukola, sałata ☐ cukinia, dynia (sezon) ☐ jabłka, gruszki ☐ borówki, maliny (też mrożone)	☐ makrela, pstrąg lub dorsz ☐ śledź, sardynki w puszce ☐ pierś z kurczaka lub indyka ☐ jajka ☐ twaróg, feta, mozzarella	☐ płatki owsiane ☐ kasza gryczana, jęczmienna ☐ pieczywo żytnie na zakwasie ☐ makaron pełnoziarnisty ☐ soczewica, ciecierzyca ☐ fasola (sucha lub w puszce)	☐ oliwa extra virgin ☐ olej rzepakowy ☐ jogurt naturalny, kefir ☐ orzechy włoskie, migdały ☐ pestki dyni ☐ zioła, przecier pomidorowy