



MEMINI
рекомендует



Профилактика деменции:

СРЕДИЗЕМНО- МОРСКАЯ ДИЕТА

русская
версия



Юлия
Чехонина

Врач диетолог, к.м.н., эксперт федеральных каналов СМИ, автор книг о здоровом питании и эффективных методиках нормализации веса

Средиземноморская диета (проект МЕМНИ)

МЕМНИ - это социальный проект о деменции, созданный при поддержке врачебного сообщества.

С 2008 года мы занимаемся актуализацией проблемы деменции, а также информационной помощью и поддержкой ухаживающих.



Важным разделом нашего проекта является профилактика деменции. И одним из доказанных факторов снижения риска деменции является средиземноморская диета, которую совместно с экспертом врачом-диетологом, к.м.н. Чехониной Ю.Г. мы адаптировали под наши реалии.

Мы ставили перед собой задачу сделать ее доступной для всех, поэтому мы заменили продукты на более привычные для российского стола, оставив при этом всю пользу.



Распространение и копирование материалов без согласования с МЕМНИ запрещено



MEMINI

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Масса, г	Б / Ж / У	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК			293,6
Омлет белковый с зеленым горошком консервированным (2 белка и 1 целное яйцо, горошек - 100г)	200	27,75 / 6,74 / 8,3	204,9
Булгур отварной	100	3,1 / 0,2 / 18,6	83
Чай с лимоном	200	0,6 / 0,2 / 0,4	5,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			202,4
Йогурт со злаками	200	6 / 4,4 / 20,6	146
Киви	2 шт.	1,2 / 0,6 / 12	56,4
ОБЕД			332,7
Суп-лапша с грибами	300	4,8 / 6,3 / 12,3	125,1
Рыба (судак), тушеная в томатном соусе с морковью	150/100	18,8 / 6 / 10,4	170,8
Компот из кураги	200	0,8 / 0 / 8,4	36,8
ПОЛДНИК			359,2
Творог (до 5% жирности)	100	21 / 5 / 3	141
Яблоко печёное	150	0,75 / 0,75 / 18,4	83,4
Какао на молоке	200	6,4 / 7,6 / 10,2	134,8
УЖИН			487,3
Курица отварная	150	31,5 / 12,3 / 0,9	240,3
Овощное рагу (кабачок, томат, лук, морковь)	200	2,4 / 9,8 / 14,4	155,4
Помидоры свежие (нарезка)	150	1,5 / 5 / 5,3	72,2
Чай с мятой	200	1 / 0,2 / 3,4	19,4
ЗА 1 ЧАС ДО СНА			100,2
Биокефир/Биойогурт 2,5%	200	5,8 / 5 / 8	100,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1 775,4

ВТОРНИК

	Масса, г	Б / Ж / У	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК			580,5
Сырники (с йогуртом вместо сметаны)	150/100	16,5 / 5,2 / 30	232,8
Каша рисовая молочная	200	6,6 / 6,4 / 35,8	227,2
Салат из яблока и моркови (на крупной тёрке) со сметаной 20%	100	1,3 / 5,5 / 7,1	83,1
Кофе с молоком	200	1,8 / 2,2 / 2,6	37,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			345,5
Йогурт фруктовый	200	8,8 / 7,2 / 26,4	205,6
Банан	1 шт	1,8 / 0,75 / 31,5	139,9
ОБЕД			509,4
Щи из квашеной капусты постные	300	1,5 / 3,2 / 6,6	61,2
Куриная грудка запеченная	150	34,5 / 6 / 0,75	195
Салат «Цезарь» (листья салата, помидор, тёртый сыр, яйцо, йогурт натуральный)	150	12,3 / 16 / 9	229,2
Сок томатный	200	0 / 0 / 6	24
ПОЛДНИК			236,8
Творожок десертный (до 5% жирности)	125	8,25 / 4,5 / 16,1	137,9
Мандарины	2 шт.	1,2 / 0,2 / 12,2	56,3
Компот из чернослива	200	0,4 / 0,2 / 9,8	42,6
УЖИН			518,9
Плов с кальмарами (кальмары отварные с рисом и морковью)	250	22,3 / 13,3 / 48,5	402,9
Салат из отварной тёртой свеклы с чесноком и подсолнечным маслом	100	1,7 / 5 / 8	83,8
Напиток из цикория	200	1,6 / 1,8 / 2,4	32,2
ЗА 1 ЧАС ДО СНА			100,2
Биокефир/Биойогурт 2,5%	200	5,8 / 5 / 8	100,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2 291,4

СРЕДА

	Масса, г	Б / Ж / У	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК			378,5
Сельдь слабосоленая	100	17 / 8,5 / 0	144,5
Картофель отварной с зеленью	200	4,4 / 1,2 / 33	160,4
Салат из белокочанной капусты, огурца и зелени с подсолнечным маслом	100	1,6 / 5 / 4,1	67,8
Чай с чабрецом без сахара	200	0,6 / 0,2 / 0,4	5,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			305,2
Йогурт фруктово-ягодный	200	8,8 / 7,2 / 26,4	205,6
Хурма	150	0,75 / 0,6 / 22,8	99,6
ОБЕД			496,5
Суп куриный с лапшой	300	12,6 / 12 / 24,6	145,2
Голубцы в томатном соусе	200	14,8 / 8,4 / 17,6	205,2
Винегрет с подсолнечным маслом	150	2,5 / 7,5 / 12,3	126,7
Компот из ягод без сахара	200	0,4 / 0,2 / 4	19,4
ПОЛДНИК			186,9
Курага размоченная	100	3,5 / 0,1 / 40	174,9
Отвар шиповника	200	0,2 / 0 / 2,8	12
УЖИН			351,2
Тефтели из индейки с зеленью (2-3 шт) в томатном соусе	150	19,2 / 3,3 / 21,2	191,3
Капуста цветная тушеная с луком и зеленью с подсолнечным маслом	200	3,6 / 11 / 3,6	127,8
Сок томатный	250	2 / 0,1 / 5,8	32,1
ЗА 1 ЧАС ДО СНА			100,2
Биокефир/Биойогурт 2,5%	200	5,8 / 5 / 8	100,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1 818,5

ЧЕТВЕРГ

	Масса, г	Б / Ж / У	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК			424,2
Запеканка из соевого сыра тофу с яйцом и зеленью (тофу - 50г, залить взбитым яйцом)	100	10 / 7,6 / 2,7	119,2
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2 / 4,4 / 34,2	205
Помидор с зеленью и подсолнечным маслом (помидор нарезка)	100	0,6 / 5 / 3,8	62,6
Кофе с молоком	200	1,8 / 2,2 / 2,6	37,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			110,4
Фреш яблочно-морковный с мякотью	200	1,8 / 0,6 / 16,8	79,8
Грейпфрут	100	0,7 / 0,2 / 6,5	30,6
ОБЕД			453,3
Свекольник горячий (заправка - натуральный йогурт)	300	1,5 / 3,9 / 9	77,1
Биточки куриные	100	21 / 6,2 / 7,8	171
Овощи тушёные (кабачок, болгарский сладкий перец, томат, морковь, лук)	200	2,4 / 9,8 / 14,4	155,4
Морс из ягод	200	0,8 / 0,2 / 11,2	49,8
ПОЛДНИК			233,1
Яблочное пюре	200	0,8 / 0,8 / 18,2	83,2
Творожок десертный (до 5% жирности)	125	8,25 / 4,5 / 16,1	137,9
Отвар шиповника	200	0,2 / 0 / 2,8	12
УЖИН			197,8
Тефтели рыбные (судак/треска) тушёные в томатном соусе	150	0,8 / 0,8 / 18,2	83,2
Салат из свеклы, зелёного горошка с чесноком и зеленью с подсолнечным маслом и соком 1/4 лимона	200	8,25 / 4,5 / 16,1	137,9
Чай черный с листьями смородины	200	0,2 / 0 / 2,8	12
ЗА 1 ЧАС ДО СНА			100,2
Биокефир/Биоюгурт 2,5%	200	5,8 / 5 / 8	100,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1 519

ПЯТНИЦА

	Масса, г	Б / Ж / У	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК			747,8
Запеканка творожная с изюмом	150	22,5 / 11 / 41,6	355,4
Каша пшеничная с тыквой молочная	200	6,4 / 8,6 / 26,2	207,8
Салат из яблока и моркови со сметаной 15%	100	1,3 / 3 / 7,1	60,6
Какао на молоке	200	6,4 / 6,4 / 10,2	124
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			281,7
Яблоко печеное	150	0,75 / 0,75 / 18,4	83,3
Йогурт фруктовый	200	8,8 / 6,4 / 26,4	198,4
ОБЕД			456,1
Борщ вегетарианский	300	1,5 / 8,1 / 6,6	105,3
Стейк из лосося	150	28,5 / 10 / 0	204
Капуста белокочанная тушеная	200	3,6 / 5 / 9,4	97
Компот из ягод (ежевика/брусника/вишня)	200	0,8 / 0,2 / 11,2	49,8
ПОЛДНИК			203,2
Чернослив размоченный	75	0,75 / 0,23 / 13,6	59,5
Творожок десертный (до 5% жирности)	125	8,25 / 4,5 / 16,1	137,9
Чай с чабрецом	200	0,6 / 0,2 / 0,4	5,8
УЖИН			398
Перец фаршированный (фарш из индейки с рисом)	200	32,4 / 1,2 / 30	260,2
Салат из квашеной капусты с зелёным горошком, зеленью и подсолнечным маслом	150	3,2 / 5 / 6	81,8
Компот из сухофруктов без сахара	200	0,8 / 0 / 13,2	56
ЗА 1 ЧАС ДО СНА			100,2
Биокефир/Биойогурт 2,5%	200	5,8 / 5 / 8	100,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2 187

СУББОТА

	Масса, г	Б / Ж / У	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК			537,2
Блинчики с ветчиной до 5% и тёртым сыром	200	30,6 / 20,4 / 32,8	437,2
Салат из стебля сельдерея, огурца и помидоров с подсолнечным маслом	100	0,8 / 5 / 3,6	62,6
Кофе с молоком	200	1,8 / 2,2 / 2,6	37,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			268,4
Мандарины	200	1,6 / 0,4 / 15	70
Йогурт фруктовый	200	8,8 / 6,4 / 26,4	198,4
ОБЕД			443,1
Суп-пюре из цветной капусты с грибами и луком	300	8,4 / 6 / 8,1	120
«Ленивые» голубцы из говядины с зеленью	200	21,6 / 12,6 / 14,8	259
Овощная нарезка (помидор/сладкий перец/зелень)	100	1,3 / 0,1 / 5,3	27,3
Компот из кураги	200	0,8 / 0 / 8,4	36,8
ПОЛДНИК			160,8
Финики	50	1,25 / 0,25 / 34,6	145,6
Чай с шиповником	200	0,2 / 0 / 3,6	15,2
УЖИН			263,7
Рыбные тефтели в томатном соусе	200	17,2 / 2,5 / 5	111,3
Картофель отварной с зеленью	150	3,3 / 0,9 / 24,75	120,3
Сок томатный	250	2 / 0,1 / 5,8	32,1
ЗА 1 ЧАС ДО СНА			100,2
Биокефир/Биойогурт 2,5%	200	5,8 / 5 / 8	100,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1 773,4

ВОСКРЕСЕНЬЕ

	Масса, г	Б / Ж / У	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК			462,1
Запеканка из вермишели с яйцом и тертым сыром (30 г)	250	19,2 / 19,7 / 31,7	381,7
Салат из консервированной кукурузы и тертой моркови со сметаной 15%	100	1,7 / 3 / 10,2	74,6
Чай с лимоном	200	0,6 / 0,2 / 0,4	5,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			191,8
Смузи из яблока и грейпфрута	200	0,8 / 0,4 / 11	50,8
Творог мягкий 5%	100	21 / 5 / 3	141
ОБЕД			418,9
Суп томатный с фасолью и зеленью	300	7,5 / 5,1 / 7,8	107,1
Индейка тушеная с луком и морковью	150	21 / 9 / 2,4	174,6
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком консервированным, зеленью и чесноком с подсолнечным маслом	150	3,3 / 5,2 / 8,05	92,6
Морс из малины без сахара	200	0,8 / 0,6 / 9	44,6
ПОЛДНИК			192,2
Молочный коктейль с черникой	200	4,9 / 5,1 / 10,8	108,9
Яблоко печеное	150	0,75 / 0,75 / 18,4	83,3
УЖИН			405,8
Скумбрия с кольцами лука и зеленью запеченная в фольге	150	25,6 / 16,3 / 0,5	251,7
Салат из отварной стручковой фасоли с маринованными грибами, зеленью и подсолнечным маслом	200	4 / 10 / 4	122
Сок томатный	250	2 / 0,1 / 5,8	32,1
ЗА 1 ЧАС ДО СНА			100,2
Биокефир/Биоюгурт 2,5%	200	5,8 / 5 / 8	100,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1 771,2

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

	Масса, г	Ккал
Хлеб отрубной / цельнозерновой	100 -150	260 - 390
Масло сливочное 72,5% / растительное	≤10 - 20	66,1 / 134,85
Сахар / джем / мед	≤30	119,7 / 75 / 98,4

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

445,8 - 623,25





MEMINI.RU

Социальный проект о деменции.
Мы с вами с 2008 года

