



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Dieta śródziemnomorska dla każdego

Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026,
finansowane przez Ministra Zdrowia

[illegible]

Ten model żywienia bazuje na **różnorodnych, lokalnych i sezonowych** produktach spożywczych bogatych w błonnik pokarmowy, nienasycone kwasy tłuszczowe, związki przeciwutleniające i bioaktywne, dzięki czemu ma wysoki potencjał przeciwwzapalny, wykazuje działanie m.in. hipotensyjne (obniżające ciśnienie tętnicze krwi) czy hipoglikemizujące (obniżające stężenie glukozy, czyli poziom cukru, we krwi).

2



UDOWODNIONE NAUKOWO KORZYŚCI WYNIKAJĄCE ZE STOSOWANIA DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ

- ▶ Wpływ na osiągnięcie oraz utrzymanie prawidłowej masy ciała
- ▶ Zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób zależnych od stylu życia m.in. chorób układu krążenia (nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemii), cukrzycy typu 2, dny moczanowej, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, niektórych nowotworów oraz chorób neurodegeneracyjnych
- ▶ Pozytywny wpływ na skład mikrobioty jelitowej
- ▶ Zwiększenie średniej długości życia

Prozdrowotny charakter, uniwersalne zasady oraz możliwość indywidualnego dostosowania sprawiają, że dieta śródziemnomorska może być stosowana przez:

- ▶ dzieci, dorosłych i osoby starsze,
- ▶ kobiety w ciąży oraz karmiące piersią,
- ▶ osoby aktywne fizycznie, sportowców,
- ▶ osoby z chorobami zależnymi od stylu życia m.in. cukrzycą typu 2, dną moczanową, hipercholesterolemią czy otyłością,
- ▶ osoby stosujące diety eliminacyjne np. roślinną, bezglutenową.

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA WSPIERA KLIMAT

Wykazuje korzystny wpływ na środowisko naturalne, opiera się na lokalnych i sezonowych produktach, co ogranicza konieczność korzystania z żywności importowanej. Jej założenia m.in. w zakresie zmniejszenia spożycia czerwonego i przetworzonego mięsa oraz zwiększenia ilości produktów roślinnych są zgodne z zaleceniami modelu diety planetarnej. **Przestrzeganie diety śródziemnomorskiej dostosowanej do lokalnych warunków może istotnie wpłynąć na zmniejszenie śladu węglowego.**

Podstawowe założenia diety śródziemnomorskiej

1 SPOŻYWAJ WIĘCEJ WARZYW – CO NAJMNIEJ 2 PORCJE W KAŻDYM GŁÓWNYM POSIŁKU

Dieta śródziemnomorska opiera się na produktach pochodzenia roślinnego – zaleca się, aby **warzywa stanowiły podstawę codziennego menu**.

WARZYWA są źródłem błonnika pokarmowego, wielu witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym m.in. witaminy C, beta-karotenu, likopenu, flawonoidów czy izotiocyjanianów, dzięki czemu cechują się wysoką zawartością potencjalnych substancji przeciwnowotworowych.

Spożywaj warzywa jak najczęściej, najlepiej, aby pojawiały się w większości posiłków w ciągu dnia. Przynajmniej 1 porcję dziennie spożywaj na surowo, ponieważ większość składników odżywczych w nich zawartych jest wrażliwa na działanie wysokiej temperatury.

CO TO ZNACZY 1 PORCJA WARZYW?

1 garść	3 garście	½ szklanki	1 szklanka	½	1	2
 brokuły (4-5 różyczek)	 szpinaku	 ugotowanej włoszczyzny	 surówki warzywnej	 cukinii	 burak	 ogórki gruntowe
 kalafiora (4-5 różyczek)	 jarmużu			 bakłażana	 pomidor	 marchewki
 fasolki szparagowej	 sałaty			 papryki	 mała kalarepa	 pietruszki

2

SPOŻYWAJ WIĘCEJ OWOCÓW – 1-2 PORCJE DZIENNIE

OWOCE to także ważny element diety śródziemnomorskiej, ponieważ podobnie jak warzywa są źródłem błonnika pokarmowego, witamin i składników o działaniu antyoksydacyjnym m.in. antocyjanów, beta-karotenu, witaminy E, witaminy C, kwasu chlorogenowego.

Ten model żywienia opiera się głównie na warzywach jako bazie do posiłków, natomiast owoce spożywane w mniejszej ilości są rekomendowane jako **element posiłku czy deser**.

Regularne spożycie świeżych, różnorodnych gatunków owoców może wspierać kontrolę masy ciała ze względu na wysoką zawartość błonnika pokarmowego. To produkty o stosunkowo niskiej kaloryczności i dużej objętości, co czyni je alternatywną zdrowszą wersją słodkiej przekąski.

Dla porównania niewielka porcja słodyczy może dostarczać więcej energii przy znacznie mniejszej objętości i wartości odżywczej niż owoce.



2 kruche ciastka
z czekoladą (ok. 30 g)
ok. 190 kcal i 0,2 g
błonnika pokarmowego



miska (ok. 30 g)
owoców jagodowych
ok. 120 kcal i 5 g
błonnika pokarmowego

PRZYKŁADY 1 PORCJI OWOCÓW

$\frac{1}{2}$ szklanki	1 szklanka	$\frac{1}{2}$ sztuki	1 średnia	2 duże
 winogron	 truskawek	 jabłka	 brzoskwinia	 śliwki
 czereśni	 malin	 pomarańczy	 kiwi	 mandarynki

3

400 G WARZYW I OWOCÓW CODZIENNIE –
PRZEZ CAŁY ROK!

Warto korzystać z produktów **sezonowych**, ponieważ w szczycie sezonu warzywa i owoce zawierają najwięcej składników odżywczych oraz mają najlepszy smak i aromat. Każdy gatunek warzyw czy owoców ma inny profil składników odżywczych. Należy dążyć do spożywania **różnych gatunków**.

TWÓJ TYDZIEŃ WARZYWNO-OWOCOWY W SEZONIE LETNIM
MOŻE WYGLĄDĄĆ TAK:

Poniedziałek- wtorek*	Środa- czwartek*	Piątek	Sobota	Niedziela
młoda kapusta marchew cebula koper sałata masłowa pomidor truskawki borówki	młoda kapusta marchew cebula koper sałata masłowa ogórek gruntowy morele	brokuł cukinia rzodkiewki szczypior kalarepa borówki	fasola szparagowa koper papryka czerwona arbuz	kalafior natka pietruszki papryka żółta rukola pomidor jabłko

*przy założeniu gotowania jednej potrawy obiadowej na dwa dni

Choć zimą w Polsce spożywanie rekomendowanej ilości warzyw i owoców może wydawać się trudne, dostępnych jest wiele możliwości. Warzywa korzeniowe, cebulowe i kapustne doskonale nadadzą się do zup, surówek i dań jednogarnkowych. Dobrym wyborem będą także kiszonki, które wspierają rozwój dobrych bakterii jelitowych oraz mrożonki, które dzięki zamrożeniu w fazie pełnej dojrzałości zachowują wartości odżywcze.

ZIMOWE PROPOZYCJE PODANIA WARZYW I OWOCÓW DO
POSIŁKU

4

SPOŻYWAJ WIĘCEJ PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH PEŁNOZIARNISTYCH – 1-2 PORCJE W KAŻDYM GŁÓWNYM POSIŁKU

W diecie śródziemnomorskiej szczególne znaczenie ma jakość spożywanych produktów. Pełnoziarniste pieczywo, gruboziarniste kasze oraz razowe makarony stanowią ważny fundament tego modelu żywienia. Zawierają znacznie więcej cennych składników odżywczych m.in. błonnik pokarmowy, witaminę E oraz z grupy B, żelazo, miedź, cynk, magnez, przeciwutleniacze oraz bioaktywne związki roślinne, niż produkty zbożowe rafinowane (oczyszczone).

Korzyści wynikające z zamiany produktów zbożowych oczyszczonych na pełnoziarniste to m.in.:

- ▶ zwiększenie uczucia sytości sprzyjające utrzymaniu prawidłowej masy ciała,
- ▶ prozdrowotny wpływ na układ sercowo-naczyniowy m.in. poprzez obniżanie stężenia cholesterolu frakcji LDL,
- ▶ niższy indeks glikemiczny i korzystny wpływ na gospodarkę węglowodanową,
- ▶ wsparcie mikrobioty jelitowej.

PRZYKŁADY 1 PORCJI PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH PEŁNOZIARNISTYCH



3 płaskie łyżki
płatków zbożowych naturalnych
np. owsianych, gryczanych



3 płaskie łyżki
suchej, gruboziarnistej kaszy,
ryżu brązowego



3 płaskie łyżki
mąki pełnoziarnistej



½ szklanki
makaronu pełnoziarnistego



1 kromka
pieczywa pełnoziarnistego



1 łyżka
otrębów np. owsianych

Podstawowym źródłem tłuszczu w diecie śródziemnomorskiej jest **oliwa z oliwek**. Szczególnie cenna jest ta z pierwszego tłoczenia będąca źródłem związków przeciwzapalnych m.in. tokoferoli, polifenoli, fitosteroli czy nienasyconych kwasów tłuszczowych. Regularne spożywanie oliwy z oliwek wykazuje pozytywny wpływ na lipidogram oraz stężenie glukozy we krwi. Rodzimy olej o porównywalnych właściwościach zdrowotnych jest olej rzepakowy, określany mianem „oliwy północy”.

ŚREDNIA ZAWARTOŚĆ WYBRANYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH I STEROŁI W OLEJU RZEPAKOWYM I OLIWIE Z OLIVEK

	olej rzepakowy rafinowany	oliwa z oliwek extra virgin
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe	60%	70%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe	32%	12%
Stosunek omega 6 do omega 3	2:1	8:1
Suma przeciwutleniaczy [mg/100 g oleju]	13,75	12,5
Suma steroli [mg/100 g oleju]	520-777	390-1045

Źródło: Skowron M., Zalejska-Fiolka J., Błaszczuk U. Birkner E., Właściwości prozdrowotne oleju rzepakowego i oliwy, Postępy Hig Med Dosw (online), 2018; 72: 1104-1113,1732-2693.

Zarówno olej rzepakowy, jak i oliwa z oliwek stanowią cenny element diety, co wynika z ich pozytywnego profilu kwasów tłuszczowych, obecności steroli i przeciwutleniaczy. Oliwa z oliwek charakteryzuje się wyższą zawartością polifenoli, zaś olej rzepakowy m.in. karotenoidów. Pomimo różnic wynikających ze składu, oba produkty wykazują silne działanie przeciwutleniające i prozdrowotne, dlatego powinny znajdować się w dobrze zbilansowanej diecie. **Jednym z podstawowych założeń śródziemnomorskiego modelu żywienia jest zastępowanie tłuszczów zwierzęcych olejami roślinnymi.** Należy jednak podkreślić, że nie każdy olej roślinny nadaje się do obróbki termicznej. Wysoka temperatura może zmniejszać korzystne właściwości produktu.



ZASTOSOWANIE WYBRANYCH OLEJÓW ROŚLINNYCH W ZALEŻNOŚCI OD TEMPERATURY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW



Tłuszcze roślinne powinny stanowić dodatek do posiłków np. surówek, sałatek, past kanapkowych czy zup.

6

KAŻDEGO DNIA SPOŻYWAJ 1-2 PORCJE ORZECHÓW, NASION, PESTEK I OLIWEK

Chrupiące, aromatyczne, smaczne **ORZECHY, PESTKI I NASIONA** to bogactwo składników odżywczych, szczególnie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika pokarmowego oraz witamin z grupy B, tokoferoli, fitosteroli i związków fenolowych. Produkty te zawierają również cynk, selen, żelazo, magnez, miedź czy potas. Wzbogacają smak potraw, dodają im przyjemnej chrupkości.

Spożywanie garści niesolonych orzechów dziennie może wpływać korzystnie na lipidogram, wartości ciśnienia tętniczego krwi i pracę mózgu.

PRZYKŁADY 1 PORCJI TŁUSZCZU ROŚLINNEGO



1 łyżka
oleju roślinnego np.
oliwy z oliwek, oleju
rzepakowego



1 łyżka
pestek, nasion
np. słonecznika, dyni



1 mała garść
orzechów np.
6 połówek włoskich,
10 migdałów



1/3 sztuki
awokado ok. 40 g

10 głównych zasad diety śródziemnomorskiej



Sięgaj po oliwę z oliwek jako podstawowe źródło tłuszczu w diecie. Kuchnia śródziemnomorska jest bogata w witaminę E, beta-karoten i prozdrowotne tłuszcze, które pomagają zapobiegać chorobom układu krążenia. Oliwa z oliwek nada potrawom unikalny smak i aromat.



Spożywaj więcej owoców, warzyw, nasion roślin strączkowych i orzechów. Owoce i warzywa są głównym źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego w codziennej diecie. Ważne jest, aby spożywać co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie. Dzięki wysokiej zawartości związków przeciwzapalnych i błonnika, mogą przyczyniać się do zapobiegania różnym chorobom m.in. układu krążenia i niektórym nowotworom.



Produkty pełnoziarniste (kasze, makarony, ryż, pieczywo) powinny być stałym elementem Twojej diety. Codziennie należy sięgać po produkty pełnoziarniste, ponieważ są one najlepszym źródłem węglowodanów złożonych. W porównaniu do produktów oczyszczonych dostarczają więcej błonnika, witamin i składników mineralnych oraz zapewniają dłuższe uczucie sytości po posiłku.



Najlepsza jest żywność świeża (nieprzetworzona) bądź poddana minimalnej obróbce technologicznej oraz uprawiana lokalnie. Ważne jest, aby korzystać z produktów sezonowych. To właśnie w szczycie sezonu warzywa i owoce dostarczają najwięcej składników odżywczych, cechują się doskonałym smakiem i aromatem.



Spożywaj codziennie naturalne produkty mleczne, głównie fermentowane. Są one doskonałym źródłem białka, wapnia, fosforu i witamin. Regularne spożywanie fermentowanych produktów mlecznych, jak jogurt czy kefir, wykazuje szereg korzyści dla zdrowia m.in. pomaga w utrzymaniu prawidłowej mikrobioty jelitowej.



Należy ograniczać spożycie czerwonego mięsa. Choć stanowi dobre źródło białka i żelaza, to dostarcza także tłuszczów zwierzęcych, których zawartość w produkcie może różnić się w zależności od rodzaju, części tuszy czy poziomu przetworzenia produktu. Nadmierne spożycie może być niekorzystane dla zdrowia, dlatego zaleca się ograniczenie spożycia mięsa, szczególnie czerwonego. Jeśli to możliwe należy wybierać chude mięso, które powinno stanowić część zbilansowanego posiłku, czyli występować na talerzu w towarzystwie pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.



Spożywaj duże ilości ryb, natomiast jajka w umiarkowanych ilościach. Tłuste ryby spożywaj przynajmniej raz lub dwa razy w tygodniu, ponieważ ich tłuszcz, mimo że pochodzenia zwierzęcego, ma właściwości podobne do tych pochodzenia roślinnego czyli ochronnych dla serca. Jaja są bogate w dobrze przyswajalne białko oraz składniki mineralne, co czyni je dobrą alternatywą dla ryb i mięsa.



Świeże owoce powinny być Twoim codziennym deserem. Słodycze i ciasta spożywaj okazjonalnie. Owoce stanowią bogactwo związków odżywczych, doskonale dodają koloru i smaku diecie, a także idealnie nadają się na zdrową przekąskę.



Woda jest podstawowym napojem w diecie śródziemnomorskiej, należy wypijać co najmniej 1,5-2 litry każdego dnia.



Bądź aktywny fizycznie każdego dnia, ponieważ jest to tak samo ważne jak zdrowe odżywianie. Kluczem do zachowania zdrowia jest dbanie o dobrą kondycję i codzienne podejmowanie aktywności fizycznej dostosowanej do naszych potrzeb i możliwości.

7

WYBIERAJ RÓŻNORODNE ŹRÓDŁA BIAŁKA, PRZEDĘ WSZYSTKIM POCHODZENIA ROŚLINNEGO

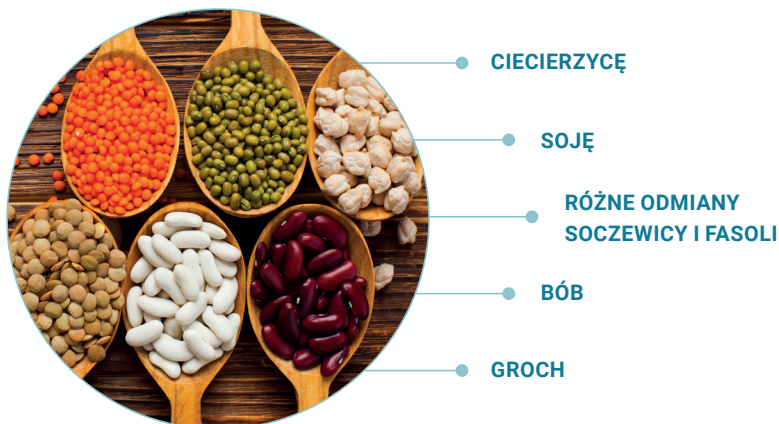
Dieta śródziemnomorska bazuje na białku pochodzącym głównie z nasion roślin strączkowych, ryb i owoców morza, chudego drobiu, jaj i produktów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu. Rekomenduje ograniczenie spożycia mięsa czerwonego, a szczególnie przetworów mięsnych typu kielbasy, pasztety, podroby.

8

SPOŻYWAJ ≥ 3 PORCJE TYGODNIOWO DOWOLNEGO RODZAJU NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH to źródło białka roślinnego, a także błonnika pokarmowego, witamin i składników mineralnych m.in. żelaza, wapnia, potasu i innych związków bioaktywnych. Regularne spożycie sprzyja poprawie lipidogramu, kontroli glikemii, obniżeniu ciśnienia tętniczego krwi oraz utrzymaniu prawidłowej masy ciała, co w efekcie korzystnie wpływa na ogólny stan zdrowia i zmniejsza ryzyko chorób zależnych od stylu życia.

DO NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH ZALICZAMY:



Nasiona roślin strączkowych zawierają substancje mogące powodować wzdęcia, co często bywa przyczyną ich ograniczonego spożycia. Warto jednak pamiętać, że odpowiednie przygotowanie (np. moczenie czy gotowanie) może znacząco zmniejszyć ten efekt.

JAK PRZYGOTOWAĆ STRĄCZKI ABY UNIKNĄĆ WZDĘC?

Namaczanie:

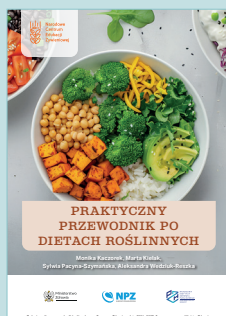
- ▶ Polecana proporcja wody do nasion to 4:1.
- ▶ Moczenie strączków w zimnej wodzie przez 8-12 godzin pomaga zmniejszyć zawartość substancji antyodżywczych.
- ▶ Aby skrócić czas namaczania do około 2-3 godzin, można użyć gorącej wody. Metoda ta sprzyja większej redukcji substancji wzdymających, jednak może powodować większe straty białka i niektórych składników odżywczych.

Gotowanie:

- ▶ Po namoczeniu strączki należy dokładnie opłukać i gotować w świeżej wodzie na małym ogniu do uzyskania odpowiedniej miękkości.
- ▶ Czas gotowania zależy od gatunku, stopnia wysuszenia nasion i namaczania.
- ▶ Aby ograniczyć zawartość substancji wzdymających, można gotować je bez przykrycia oraz wymienić wodę w trakcie gotowania.
- ▶ Sól najlepiej dodać pod koniec gotowania.

Dodatkowo miksowanie i blendowanie:

- ▶ Rozdrabnianie strączków na pasty, purée czy zupy krem ułatwia ich trawienie i może poprawiać przyswajalność składników odżywczych.



**Dowiedz się więcej,
jak włączyć strączki
do diety i jeść
bardziej roślinnie**

**BEZPŁATNY EBOOK
DO POBRANIA ZE STRONY »
ncez.pzh.gov.pl**

9

SPOŻYWAJ $\geq$ 2 PORCJE RYB I OWOCÓW MORZA TYGODNIOWO

Łatwy dostęp do RYB I OWOCÓW MORZA w krajach basenu Morza Śródziemnego sprawia, że są one nieodłączną częścią diety śródziemnomorskiej. Ich mięso bogate jest w białko oraz kwasy tłuszczowe omega-3, których pozytywne działanie od lat potwierdzają liczne publikacje naukowe. Regularne spożywanie pomaga w obniżeniu stężenia triglicerydów we krwi oraz zapobieganiu i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych. Pozytywnie wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia zawałów serca, wspomagają funkcjonowanie układu nerwowego, rozwój i pracę mózgu. Ryby są również bogatym źródłem składników mineralnych takich jak jod, cynk czy selen. Najbardziej popularne i spożywane w krajach Morza Śródziemnego to sardynki, szproty, makrela, tuńczyk oraz owoce morza takie jak krewetki, kraby, małże, ostrygi, kałamarnice, ośmiornice czy kalmary.

Rybam powszechnie dostępnymi w Polsce są m.in. **śledź, pstrąg, dorsz, łosoś, makrela, szprotki, karp, węgorz czy okoń**. Zaleca się przede wszystkim wybieranie ryb świeżych, mrożonych, a w ograniczonej ilości przetworów rybnych jak konserwy i ryby wędzone. Zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, rybę warto przygotować poprzez duszenie, pieczenie oraz gotowanie na parze lub w wodzie, tak aby nie było konieczności dodawania dużej ilości tłuszczu do potrawy. Poza tradycyjnym wykorzystaniem ryb do dania obiadowego, pulpetów rybnych lub zupy rybnej, doskonale sprawdzą się również w wielu innych potrawach, jak pasty kanapkowe, sałatki, makarony czy risotto.



10

SPOŻYWAJ PRODUKTY MLECZNE, NAJLEPIEJ O NISKIEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU – 2 PORCJE DZIENNIE

Spożycie naturalnych, najlepiej fermentowanych **PRODUKTÓW MLECZNYCH** wykazuje korzystny wpływ na zdrowie. Obecność bakterii kwasu mlekowego pozytywnie wpływa na cały organizm. Dodatkowo są dobrym źródłem białka i wapnia, witamin z grupy B (głównie B₂) oraz rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, E i D.

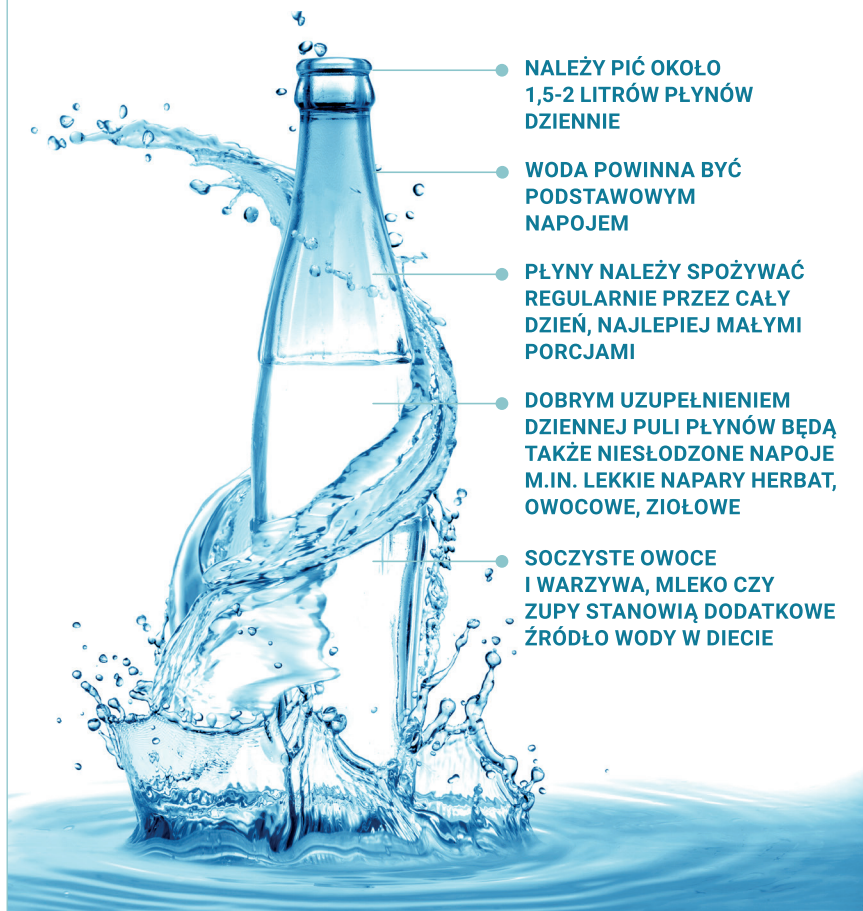
Lokalne, tradycyjne produkty nabiałowe, charakterystyczne dla terenów Morza Śródziemnego to jogurt grecki, ser feta, halloumi czy brie, parmezan, grana padano, ricotta, mozzarella, ser kozi i owczy. Zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia, rekomenduje się wybieranie produktów o obniżonej zawartości tłuszczu (do 3%), takich jak **mleko, jogurt, ser, kefir, maślanka czy zsiadłe mleko**. Produkty te powinny być naturalne, bez dodatku syropu glukozowo-fruktozowego i innych zamienników cukru. Probiotyczne właściwości produktów mlecznych zawdzięczamy żywym kulturom bakterii. To one odpowiedzialne są za wytworzenie kwasu mlekowego i substancji zapachowych oraz przeprowadzenie częściowego rozkładu białek i tłuszczów, dzięki czemu produkty takie jak jogurt czy kefir są łatwiej trawione, a organizm lepiej przyswaja z nich główne składniki odżywcze.

PRZYKŁADY 1 PORCJI PRODUKTÓW BIAŁKOWYCH

		
3 jajka	filet z piersi indyka/kurczaka bez skóry (ok. 150 g)	ryba, np. łosoś, makrela, tuńczyk, pstrąg, dorsz (ok. 150 g)
		
3 czubate łyżki suchych nasion roślin strączkowych, np. fasola, soczewica, ciecierzycy (45 g)	1/2 szklanki nasion roślin strączkowych gotowanych lub z zalewy (ok. 100 g)	3 garście bobu (220 g)
		
1 szklanka mleka 1,5-2%, maślanki (ok. 250 ml)	1 małe opakowanie kefiru, jogurtu naturalnego (ok. 200 g)	2-3 plastry twarogu chudego/półtłustego (80-100 g)

Woda jest niezbędnym składnikiem diety. To najbardziej rekomendowana forma nawadniania, ponieważ nie zawiera kalorii, skutecznie gasi pragnienie oraz wspiera utrzymanie prawidłowej równowagi wodno-elektrolitowej. Utrzymanie prawidłowego nawodnienia organizmu stanowi integralny element prozdrowotnego modelu żywienia charakterystycznego dla diety śródziemnomorskiej.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY DOTYCZĄCE PŁYNÓW W DIECIE ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ



• NALEŻY PIĆ OKOŁO
1,5-2 LITRÓW PŁYNÓW
DZIENNIE

• WODA POWINNA BYĆ
PODSTAWOWYM
NAPOJEM

• PŁYNY NALEŻY SPOŻYWAĆ
REGULARNIE PRZEZ CAŁY
DZIEŃ, NAJLEPIEJ MAŁYMI
PORCJAMI

• DOBRYM UZUPEŁNIENIEM
DZIENNEJ PULI PŁYNÓW BĘDĄ
TAKŻE NIESŁODZONE NAPOJE
M.IN. LEKKIE NAPARY HERBAT,
OWOCOWE, ZIOŁOWE

• SOCZYSTE OWOCE
I WARZYWA, MLEKO CZY
ZUPY STANOWIĄ DODATKOWE
ŹRÓDŁO WODY W DIECIE



Z basenu Morza Śródziemnego na polski talerz – przełożenie

Ze względu na korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania diety śródziemnomorskiej, rekomendowane jest zaadaptowanie jej w krajach spoza basenu Morza Śródziemnego poprzez dostosowanie z wykorzystaniem lokalnych produktów.

Polska dzięki swojemu położeniu geograficznemu oraz warunkom klimatycznym, wyróżnia się dużą dostępnością i różnorodnością warzyw, owoców, orzechów i produktów zbożowych przez cały rok. **W Polsce mamy dostęp do szerokiej grupy produktów spożywczych, które pod względem wartości odżywczej dorównują tym zalecanym w diecie śródziemnomorskiej.** Odpowiednia kompozycja posiłków z wykorzystaniem polskich, sezonowych składników pozwala realizować zasady diety śródziemnomorskiej i uzyskać wiele korzyści dla zdrowia, bez konieczności sięgania po egzotyczne i trudno dostępne produkty spożywcze.

Śródziemnomorski model żywienia w polskich warunkach nie musi opierać się na drogich importowanych produktach. Kluczowe zasady – **różnorodność, duży udział produktów roślinnych oraz przewaga zdrowych tłuszczów** – mogą być z powodzeniem realizowane w oparciu o tradycyjne i łatwo dostępne produkty krajowe. Do szczególnie cennych należą lokalne warzywa, owoce, w tym jagodowe, różnorodne produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych, takie jak groch, bób czy fasola, a także olej rzepakowy i orzechy włoskie.

POLSKIE ODPOWIEDNIKI PRODUKTÓW ZALECANYCH W DIECIE ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ŚRÓDZIEMNOMORSKIE	PRODUKTY POLSKIE
 OLEJE, ORZECHY, PESTKI, NASIONA	Oliwa z oliwek, pistacje, orzechy pini	Olej rzepakowy, olej lniany, orzechy włoskie, orzechy laskowe, siemię lniane, pestki dyni
 RYBY I OWOCE MORZA	Łosoś, krewetki, kalmary	Śledź, pstrąg, dorsz
 WARZYWA	Bakłażan, karczochy	Cukinia, pomidory, buraki, rzodkiewka
 OWOCE	Figa, granat, cytrusy	Owoce jagodowe, jabłka, śliwki
 PRODUKTY MLECZNE	Ser feta, ser mozzarella, ser halloumi	Twaróg, ser koryciński, ser kozi, oscypek, kefir, maślanka, zsiadłe mleko
 PRODUKTY ZBOŻOWE	Komosa ryżowa, kuskus	Kasza gryczana, jagłana, pieczywo na zakwasie



PRZYKŁADOWY JEDNODNIOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY ŚRÓDZIEMNOPOLSKI

I śniadanie: Budyń jaglany z owocami sezonowymi

- Budyń: kasza jaglana, mleko krowie 2% tłuszczu, jabłko
- Owoce sezonowe np. maliny, borówki, truskawki, śliwki
- Dodatki: orzechy włoskie, listki świeżej mięty

II śniadanie: Serek granulowany z warzywami i pestkami dyni

- Serek granulowany, szczypiorek, rzodkiewka, pomidor, kiełki, pestki dyni
- Pieczywo razowe



Obiad: Pieczony pstrąg, ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty

- Pstrąg, koperek, sok z cytryny, pieprz ziołowy, olej rzepakowy
- Ziemniaki, koperek
- Pół talerza warzyw, surówka: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, pieprz, olej rzepakowy

Kolacja: Sałatka z jajkiem, warzywami i razowymi grzankami

- Sałatka: jajko gotowane, sałata masłowa, ogórek kiszony, pomidor, cebula dymka, nasiona słonecznika, olej rzepakowy, pieprz, sól
- Pieczywo razowe

Nawodnienie: co najmniej 2 l wody, uzupełnieniem płynów może być np. słaby napar herbaty bez dodatku cukru.

W celu indywidualnego dopasowania zaleceń diety śródziemnomorskiej do aktualnego stanu zdrowia i stylu życia warto skorzystać z bezpłatnej konsultacji dietetycznej w [CENTRUM DIETETYCZNYM ONLINE](#).



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Odkryj MOC zdrowych nawyków

Z NARODOWYM CENTRUM
EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ



NCEZ.PZH.GOV.PL »



Centrum
Dietetyczne
Online

Wejdź na stronę

CDO.PZH.GOV.PL »

**i zapisz się na bezpłatne
konsultacje online z:**

- ▶ DIETETYKIEM
- ▶ PSYCHODIETETYKIEM
- ▶ SPECJALISTĄ
DS. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



BĄDŹMY W KONTAKCIE!

kontakt-ncez@pzh.gov.pl

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

Autorzy: Izabela Pawluk, Monika Kaczorek, Sylwia Pacyna-Szymańska

Wydawca: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa

tel. +48 22 54 21 262, +48 22 54 21 200, e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Warszawa 2026

**Ministerstwo
Zdrowia**



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026,
finansowane przez Ministra Zdrowia