# Средиземноморская диета

**Средиземноморская кухня** - идеальный пример сбалансированного и разнообразного питания. Средиземноморская диета предполагает высокое потребление фруктов, овощей, цельных зерен и бобов. **По средиземноморской диете разрешается есть практически всё**, но требуется уделять большое внимание **приготовлению и способу принятия пищи**, а также исключить консервированные продукты. Пища должна приниматься медленно, чтобы получить наслаждение от вкусной еды, одновременно пообщавшись с друзьями или другими членами семьи. Средиземноморская диета позволяет поддерживать сердечнососудистую систему в норме и способствует омоложению организма в целом.

## Принципы "Средиземноморской диеты"

1. Ломтик свежего хлеба или злаки - на завтрак, приготовленные или сырые овощи - на обед и ужин. Вместо рафинированных продуктов - цельные макароны и [рис](http://edimka.ru/text/produkti/rise). Сырые овощи в сочетании с готовыми. Например, свежий салат и суп.

2. Подружитесь с [чесноком](http://edimka.ru/text/produkti/garlic), репчатым [луком](http://edimka.ru/text/produkti/onion), ароматическими травами.

3. Рыба - минимум четыре раза в неделю (белый палтус, свежая или копченая семга, тунец, макрель, сардины, форель).

4. Постное мясо - от двух до пяти раз в неделю. Одна порция не должна превышать 100 г.

5. Красное мясо - от одного до трех раз в неделю для пополнения запасов [железа](http://edimka.ru/text/sostav-produktov/ferum) в организме. Бифштекс и ростбиф всегда лучше антрекота, в котором гораздо больше [жира](http://edimka.ru/text/sostav-produktov/zhiri).

6. От 2 до 3 [яиц](http://edimka.ru/text/produkti/egg) в неделю.

7. Молочные продукты - незаменимая опция вашего меню. Откажитесь от цельного [молока](http://edimka.ru/text/produkti/milk), молочных десертов и [творога](http://edimka.ru/text/produkti/tvorog) в пользу натуральных йогуртов и [простокваши](http://edimka.ru/text/produkti/clabber). Ежедневная норма - два йогурта и кусочек сыра.

8. Фрукты – минимум три порции в день.