



## Micul dejun mediteranean

Un mic dejun sănătos este alcătuit din alimente sănătoase care să asigure aportul necesar de vitamine, proteine și carbohidrați necesari organismului pentru a începe o nouă zi. Alimentele care conțin foarte multe vitamine sunt fructele, fie consumate în starea lor naturală, fie sub formă de sucuri.

Alimentele care pot fi considerate o sursă de carbohidrați pentru micul dejun sunt cerealele integrale, legumele și fructele. Proteinele necesare pot fi luate din ouă, lactate degresate și nuci. De asemenea, foarte important este ca micul dejun să fie însoțit de o cană de ceai sau apă plată.

Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei pentru toate națiunile, fără a face excepție cele adiacente Mării Mediterane și nu ar trebui să fie omis, deoarece acesta menține buna funcționare unui metabolism corect, încarcă organismul cu suficientă energie pentru a face față necesităților fizice și intelectuale din ziua respectivă.

Micul dejun este de obicei omis de foarte multe persoane, din dorința de a slăbi, din lipsa timpului sau chiar din comoditate, ceea ce este o mare greșeală. Lipsa micului dejun are efecte negative asupra organismului, datorită dereglării metabolismului. Aceasta duce la o activitate fizică și intelectuală scăzută în timpul zilei, ceea ce împiedică arderea caloriilor, iar scăderea nivelului de leptină (hormon produs în straturile de grăsime), poate avea efecte dezastruoase asupra siluetei.

## MICUL DEJUN ÎN DIETA MEDITERANEANĂ

Alimentele care constituie un mic dejun sănătos în Dieta Mediteraneană sunt componentele de bază ale Piramidei Dietei Mediteraneene. Ca urmare, zilnic se pot consuma fructe, legume, nuci, pâine din cereale integrale și cereale integrale, iar de trei-patru ori pe săptămână, ouă, produse lactate degresate, iaurt degresat, brânză albă. Prin urmare, pregătirea **micului dejun** ar trebui să fie concepută ca un plan de dietă sănătos, alcătuit din alimente mediteraneene alternative pentru micul dejun, astfel încât să varieze zilnic.

În scopul de a obține câteva idei despre **micul dejun** în dieta mediteraneană, ne putem inspira din meniurile popoarelor mediteraneene.

### Micul dejun cretan / grecesc

Este un meniu relativ simplu, compus din *măslina, brânză feta, roșii, castraveți, iaurt, cereale integrale, pâine prăjită, paximadia sau tacos, miere, ouă, de obicei fierte tari, suc de portocale și cafea sau ceai.*

### Micul dejun turcesc

Este format din *brânză albă turcească, măslina, ouă, miere și diverse tipuri de supe*, care se consumă în special pe timpul iernii. Există o specialitate mic dejun turcesc numit **menemen** preparat cu roșii, ulei de măslina și ouă, cu unele variații prin adăugarea de ardei gras și ceapă verde. *Cafeaua sau ceaiul* completează un mic dejun turcesc corespunzător.

### Micul dejun italian

Se limitează la un minim de alimente consistente și are la bază pâinea și brânza. *Ciabatta* este pâinea populară folosită pentru micul dejun, iar

brânzeturile preferate sunt *mascarpone, ricotta sau Parmigiano Reggiano*. Cafeaua de dimineață este o necesitate pentru italieni.

### Micul dejun franțuzesc

Este limitat la pâinea croissant foarte proaspătă, unsă cu unt și gem, sau simplă, înmuiata în cafea cu lapte – espresso și lapte în proporții egale.

### Micul dejun israelian

Este alcătuit din sucuri proaspete din fructe, cafea sau ceai, ouă, salată israeliană, brânză, măslina, unt și gem, alături de pâine proaspătă.

### Micul dejun spaniol

Are variațiuni, în funcție de regiuni. O variantă de mic dejun simplu este pâinea prăjită cu brânza moale, însă dimineața cafenelele și restaurantele obișnuiesc să servească la mic dejun celebra *Tortilla de patatas*, o omletă spaniolă ca o prăjitură, plină de cartofi aburinzi și un gust divin. Și pentru ca orice masă nu este completă fără un desert, spaniolii savurează „gogoșile” lor tradiționale, **churros**, niste bețe lungi și elegante, pe care le pot înmuia în ciocolata caldă sau cafea cu lapte.

### Micul dejun marocan

Este format din **Ahouifi M'semmen** – niște lipii delicioase, stropite cu miere sau servite cu zahăr brun și scorțișoară. Le poți servi și cu fructe de sezon sau uscate, măslina, smântână sau simple, alături de un ceai de mentă sau un suc natural din portocale.

### Micul dejun egiptean

La micul dejun egiptenii mănâncă în mod tradițional fasole, ouă, legume murate, gemuri și brânzeturi. Ca băuturi obișnuiesc să bea sucuri naturale, cafea și ceai.

Variațiile micului dejun mediteranean sunt multiple și acest lucru dă  
posibilitatea adeptilor acestei diete de a experimenta aceste preparate  
savuroase și în același timp, foarte ușor de preparat și foarte sănătoase.