

月曜日

・朝食

マスクメロン 1カップ
 全粒粉のパン 1枚
 アーモンドバター 小さじ2
 低脂肪コヒヨーグルト 1カップ

・昼食

ミネストローネスープ 1カップ
 低脂肪モッツァレラチーズ 1オンス*
 薄切りフレッシュトマト 2枚
 全粒粉のパン 2枚
 マスタード 小さじ2

・おやつ

炒りピーナッツ 1オンス

・夕食

焼きメカジキ 4オンス
 さつまいも 1個
 マッシュルーム 5個
 アスパラガス 1/2カップ
 グリーンサラダ 1カップ
 オリーブオイル 大さじ1
 酢 大さじ1
 いちご 1/2カップ

・夜食

ライ麦クラッカー 2枚
 ピーナッツバター 小さじ2
 スキムミルク 1/2カップ

カロリー：1536

脂肪：59.5g(カロリーの34%)

飽和脂肪：11.9g(6.7%)

一価不飽和脂肪：30.4g(17.2%)

多価不飽和脂肪：13g(7.3%)

コレステロール：80mg

食物繊維：21.3mg

日本では手に入りにくい食材もありますが、似たようなもので工夫してみてください。

*1オンス=28g

*飽和脂肪酸はおもに動物性脂肪

*一価不飽和脂肪酸はおもにオレイン酸(この脂肪が多いのがこのメニューの特徴)

*多価不飽和脂肪酸はおもにリノール酸、リノレン酸

*ペボカボチャ=西洋がぼちゃ。種子に栄養が豊富

*マリナラソース=ホールトマト、オリーブオイル、んにく、とうがらし、バジル、塩こしょうで作るパスタソース

*ケール=日本でいう西洋のこと

*ワイルドライス=北米インディアンが常食していた自然食品。イネ科マコモ属の草の実

*フムス=ひよこ豆をゆでてペースト状にしたイスラエル料理

*クスクス=小麦を原料とした粒状の食べ物。北アフリカの主食で「粒の pasta」といわれる

地中海式ダイエットの1週間メニュー

出典：7-DAYS SAMPLE MENU
 MEDITERRANEAN EATING PLAN:
 Kathy McManus, Ms, RD: 1998

**水曜日**

・朝食

レーズンシリアル 3/4カップ
 スキムミルク 3/4カップ
 ブルーベリー 1/2カップ
 全粒粉のイグリップマフィン 1個
 アーモンドバター 小さじ2

・昼食

薄切りターキーの胸肉 2枚
 全粒粉のピタパン 1枚
 アルファルファの芽 1/2カップ
 薄切りフレッシュトマト 3枚
 マスタード 小さじ2
 スキムミルク 1カップ
 アプリコット 1/2カップ

・おやつ

炒りカカオミナッツ 1枚

・夕食

ほうれん草パスタ 4オンス
 マリナラソース* 1/2カップ
 かに肉 3オンス
 なす 1カップ
 パルメザンチーズ 大さじ1
 ミックスサラダ 1カップ
 オリーブオイル 大さじ1
 酢 大さじ1

・夜食

桃 1個

カロリー：1553
 脂肪：60.5g(カロリーの33%)
 飽和脂肪：10.3g (5.7%)
 一価不飽和脂肪：37.3g(20.5%)
 多価不飽和脂肪：7.9g(4.3%)
 コレステロール：136mg
 食物繊維：29.5mg

火曜日

・朝食

ピーマン 1/4カップ
 キャノーラ油 小さじ2
 全粒粉のパン 1枚
 無添加ビナッツバター* 小さじ2
 バナナ 1本
 ス克蘭ブルエッグ 1/4カップ

・昼食

ほうれん草 1.5カップ
 皮なし鶏の胸肉 3オンス
 オリーブオイル 大さじ1
 酢 大さじ1
 ごまパン 1個
 スキムミルク 1カップ
 オレンジ 1個

・おやつ

炒りアーモンド 1オンス

・夕食

大きなえび 1オンス
 フロココリー 1カップ
 ししとうがらし 1/2カップ
 ペポカボチャの種子* 1/2カップ
 ピーナッツオイル 小さじ2
 玄米 2/3カップ
 スキムミルク 1カップ

・夜食

ヨーグルト 1/2カップ

カロリー：1529
 脂肪：65.8g(カロリーの37%)
 飽和脂肪：10.2g (5.8%)
 一価不飽和脂肪：36g(20.4%)
 多価不飽和脂肪：13.9g(7.9%)
 コレステロール：219mg
 食物繊維：21.5mg

金曜日

・朝食

ワッフル 1個
ラズベリー 1カップ
アーモンドバター 小さじ2
メープルシロップ 大さじ1
スキムミルク 1カップ

・昼食

脂肪分の少ないハム 2オンス
低脂肪スイスチーズ 1オンス
マスタード 小さじ2
レタス 2枚
薄切りフレッシュトマト 3枚
パン 2枚
キウイフルーツ 1個
スキムミルク 1/2カップ

・おやつ

ピーカンナッツ 1オンス

・夕食

焼きたら 4オンス
ベークドポテト 1個
低脂肪サワークリーム 大さじ1
さやえんどう 1カップ
ほうれん草サラダ 1カップ
オリーブオイル 大さじ1
酢 大さじ2

・夜食

マンダリンオレンジ 1/2カップ

カロリー：1555

脂肪：61.3g(カロリーの35%)

飽和脂肪：10.8g(6.1%)

一価不飽和脂肪：32.2g(18.2%)

多価不飽和脂肪：10.3g(5.8%)

コレステロール：187mg

食物繊維：25.7mg

木曜日

・朝食

全粒粉のベーグル 1個
無添加ビーツバター 大さじ1
オレンジジュース 1/2カップ

・昼食

ひよこ豆 1/2カップ
とうもろこし 1/2カップ
ミックスグリーンサラダ 1.5カップ
くるみ 3/4オンス
オリーブオイル 大さじ1
酢 大さじ1

・おやつ

炒りミックスナッツ 1オンス

・夕食

皮なし鶏の胸肉 3オンス
ヤムイモ 1/2カップ
ケール* 1カップ
スキムミルク 1/2カップ

・夜食

低脂肪レモンヨーグルト 1カップ
なつめやしの実 大さじ1

カロリー：1530

脂肪：61g(カロリーの34%)

飽和脂肪：8.9g(5.0%)

一価不飽和脂肪：29.2g(16.5%)

多価不飽和脂肪：18.6g(10.5%)

コレステロール：82mg

食物繊維：23.7mg



日曜日

・朝食

ポーチドエッグ 1個
 コーンミールパンケーキ 2個
 アーモンドバター 小さじ2
 メーブルシロップ 小さじ2

・昼食

フムス* 1/2カップ
 3種の豆サラダ 1/4カップ
 全粒粉のロールパン 1個
 スキムミルク 1/2カップ

・おやつ

炒りカシューナッツ 1オンス

・夕食

焼き鮭 4オンス
 クスクス* 2/3カップ
 ブロccoliリー 1/2カップ
 にんじん 1/2カップ
 きゅうりのサラダ 3/4カップ
 オリーブオイル 小さじ2
 酢 大さじ1

・夜食

低脂肪コヒーヨーグルト 1カップ

カロリー：1545

脂肪：66.7g(カロリーの35%)

飽和脂肪：11.2g (6.4%)

一価不飽和脂肪：31.8g(18.1%)

多価不飽和脂肪：14.1g(8%)

コレステロール：313mg

食物繊維：17mg

土曜日

・朝食

オートミール 1カップ
 スキムミルク 3/4カップ
 レーズン 大さじ2
 パン 1枚
 無添加ビターナッツバター 小さじ2

・昼食

いわしのオイル漬け 2オンス
 ライ麦パン 2枚
 マスタード 小さじ2
 薄切りフレッシュトマト 2枚

・おやつ

炒りヘーゼルナッツ 1オンス

・夕食

豚ひれ肉 3オンス
 ワイルドライス* 2/3カップ
 豆類 1/2カップ
 ズッキーニ 1/2カップ
 ミックスグリーンサラダ 1カップ
 オリーブオイル 大さじ1
 りんご酢 大さじ1
 スキムミルク 1カップ

・夜食

ピンクグレープフルーツ 1個

カロリー：1478

脂肪：56.9g(カロリーの34%)

飽和脂肪：8.5g (5%)

一価不飽和脂肪：33.8g(20%)

多価不飽和脂肪：10.3g(6.1%)

コレステロール：166mg

食物繊維：23mg