# 7-dnevni vodič prehrane protiv lošeg kolesterola (mediteranski stil)

Ovaj sedmodnevni jelovnik temelji se na principima mediteranske prehrane koja je znanstveno dokazana kao izuzetno učinkovita u snižavanju LDL (lošeg) kolesterola i poticanju HDL (dobrog) kolesterola. Fokus je na biljkama, zdravim masnoćama, cjelovitim žitaricama i antioksidansima. Prije primjene plana posavjetujte se s liječnikom ili nutricionistom.

## Dan 1

* Doručak: Zobena kaša s orasima, borovnicama i cimetom.
* Ručak: Grčka salata s feta sirom, maslinama, maslinovim uljem i integralnim kruhom.
* Večera: File lososa na žaru, kuhana blitva s krumpirom i limunovim sokom.
* Međuobrok: Šaka badema.

## Dan 2

* Doručak: Smoothie od banana, šumskog voća, chia sjemenki i zobenog mlijeka.
* Ručak: Varivo od leće s mrkvom, rajčicom i začinskim biljem.
* Večera: Integralna tjestenina s pestom od bosiljka, rajčicom i tikvicama.
* Međuobrok: Jogurt od badema i svježa smokva.

## Dan 3

* Doručak: Integralni tost s avokadom i kuhanim jajem.
* Ručak: Salata od tune, kuhanog graha, maslinovog ulja i limuna.
* Večera: Pileći file s mediteranskim začinima, pečena paprika i patlidžan.
* Međuobrok: Mandarina i par oraha.

## Dan 4

* Doručak: Zobene palačinke s pireom od jabuke i cimetom.
* Ručak: Hladna salata s kvinojom, maslinama, feta sirom i cherry rajčicama.
* Večera: Juha od povrća i slanutka s maslinovim uljem.
* Međuobrok: Narezana krastavac i mrkva s humusom.

## Dan 5

* Doručak: Jogurt s lanenim sjemenkama, borovnicama i kockicom tamne čokolade (85%).
* Ručak: Riba na žaru (sardina ili skuša), salata od rukole i limun.
* Večera: Pečeni batat s mahunama i tahini preljevom.
* Međuobrok: Svježa smokva ili suha šljiva.

## Dan 6

* Doručak: Smoothie od špinata, kruške, limuna i chia sjemenki.
* Ručak: Pileća salata s kuhanim ječmom, maslinovim uljem i peršinom.
* Večera: Juha od rajčice s bosiljkom i komadom integralnog kruha.
* Međuobrok: Par kockica lubenice ili šaka lješnjaka.

## Dan 7

* Doručak: Integralni kruh s maslinovim uljem i svježom rajčicom.
* Ručak: Pečeni losos s brokulom i pireom od cvjetače.
* Večera: Salata od leće, crvene paprike i rukole s limunovim sokom.
* Međuobrok: Svježi ananas ili breskva.