

LA DIETA MEDITERRANEA

PASTO PRINCIPALE

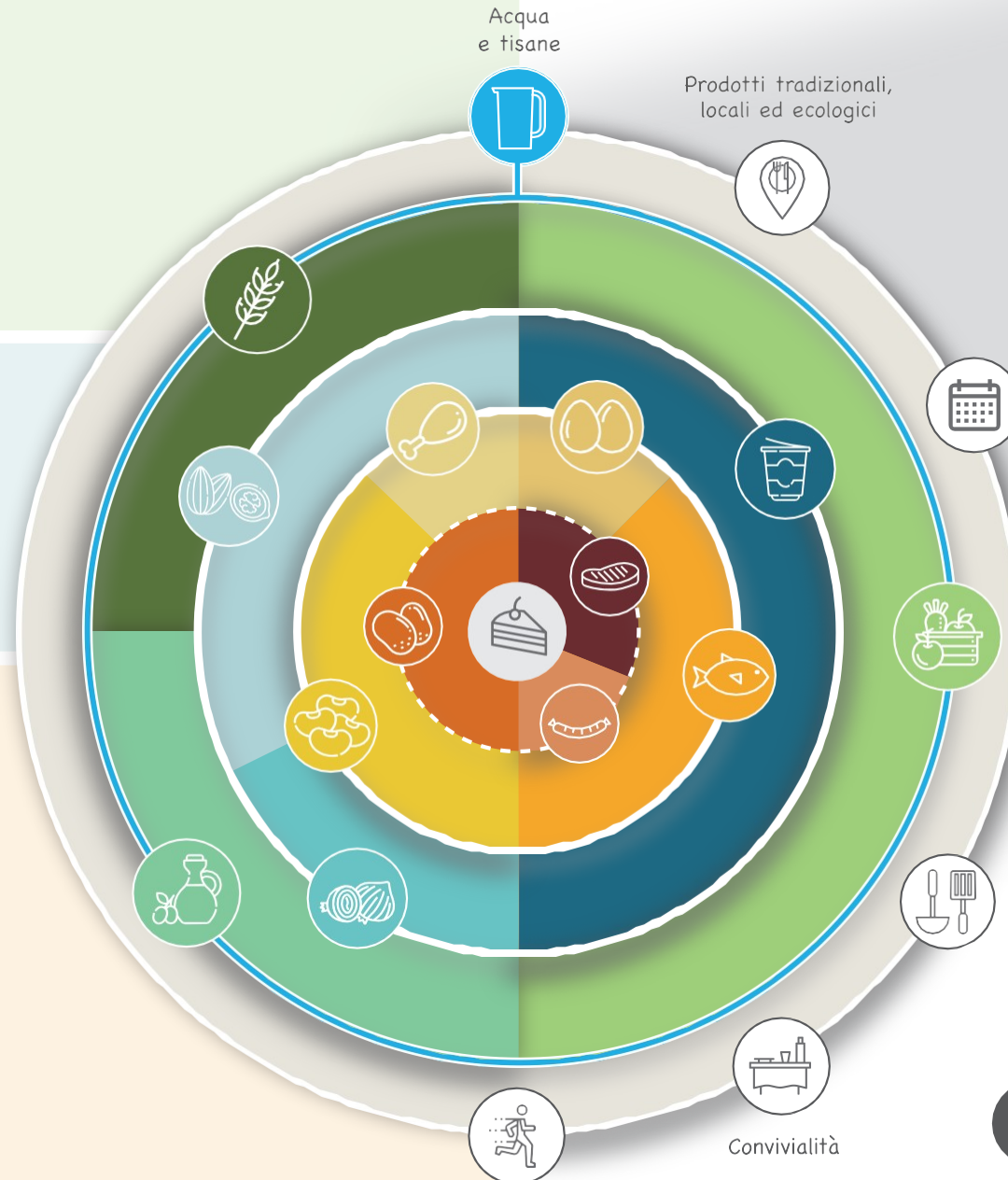
- Frutta 1-2p/ortaggi ≥ 2p**
varietà di colori e di consistenza (cotto/crudo)
acqua, fibra, vitamine, minerali, antiossidanti, zuccheri semplici
- Cereali e derivati 1-2p**
Preferibilmente integrali
carboidrati complessi, vit. B, minerali, fibra (cereali integrali)
- Olio d'oliva 1-2p**
grassi mono e polinsaturi, vit. E, polifenoli

OGNI GIORNO

- Olive, noci, semi 1-2p**
grassi mono e polinsaturi, proteine, vitamine, minerali, antiossidanti, fibra
- Erbe, spezie, aglio, cipolle**
(meno sale aggiunto) varietà di sapori
vitamine, minerali, antiossidanti
- Latticini 2p**
Preferibilmente a basso contenuto di grassi
proteine, grassi saturi, zuccheri semplici, calcio, vit. A e B

SETTIMANALMENTE

- Pesce/frutti di mare ≥ 2p**
proteine, grassi saturi e insaturi, EPA e DHA, vit. A, D e B, ferro
- Legumi ≥ 2p**
proteine, carboidrati, fibra, vit. B, ferro, zinco
- Carni bianche 2p**
proteine, grassi saturi e insaturi, vit. B, ferro, zinco
- Uova 2-4p**
proteine, grassi saturi, colesterolo, vit. A e B, ferro
- Patate ≤ 3p**
carboidrati complessi ad alto indice glicemico
- Carni rosse < 2p**
proteine, grassi saturi, vit. B, ferro, zinco
- Carni lavorate ≤ 1p**
proteine, grassi saturi, vit. B, ferro, zinco, sale
- Dolci ≤ 2p**
zuccheri semplici, grassi saturi e insaturi



Acqua e tisane

Prodotti tradizionali, locali ed ecologici

Biodiversità e stagionalità

Attività gastronomiche

Convivialità

Attività fisica regolare e adeguato riposo

Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali