

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta



Porzioni frugali e secondo le abitudini locali

Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Attività fisica regolare
Adeguato riposo
Convivialità



Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività gastronomiche

Edizione 2010

p=porzione



Fundación
Dieta Mediterránea

International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed



Ciiscarh

