

Os 10 Princípios da Dieta Mediterrânica

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes.



3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época



5. Consumo moderado de laticínios



7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;



9. Água como principal bebida ao longo do dia



2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal



4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura



6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal



8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;



10. Convivialidade à volta da mesa.

