-Pesquisa da Informação-

Dieta Mediterrânica • PNPAS. (DGS). Alimentação Saudável. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

Dieta Mediterrânica um padrão de alimentação saudável. (Associação Portuguesa de Nutrição.). <https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf>

‌Nogueira, T. (2019, November 5). Dieta mediterrânica: mais do que alimentação, um estilo de vida | Know The Story. Be the Story. <https://www.be-the-story.com/pt/alimentacao-saudavel/dieta-mediterranica/>

Conheça os 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal • Nutrimento. (2014, October 17). Nutrimento.pt. <https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/>

‌Dieta Mediterrânica. À Roda Da Alimentação. <https://www.arodadaalimentacao.pt/alimentacao/dieta-mediterranica/>