

10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal



Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas



Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos



Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época



Consumo de azeite como principal fonte de gordura



Consumo moderado de lacticínios



Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal



Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas



Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais



Água como principal bebida ao longo do dia



Convivialidade à volta da mesa