

OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA



01
Frugalidade e cozinha simples
que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.



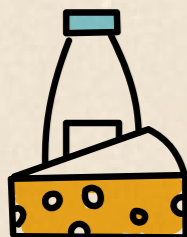
02
Elevado consumo de produtos vegetais
em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas.



03
Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.



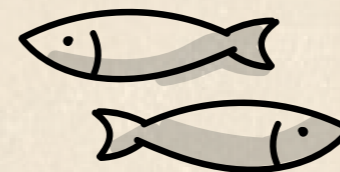
04
Consumo de azeite como principal fonte de gordura.



05
Consumo moderado de laticínios.



06
Utilização de ervas aromáticas
para temperar em detrimento do sal.



07
Consumo moderado de peixe e baixo de carnes vermelhas.



08
Consumo baixo a moderado de vinho
e apenas nas refeições principais.



09
Água como principal bebida
ao longo do dia.



10
Convivialidade à volta da mesa.