A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais

Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais

Actividade física regular
Descanso adequado
Convivência

Biodiversidade e sazonalidade
Produtos tradicionais,
locais e amigos do ambiente
Actividades culinárias

Edição de 2010

P= Porção

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
O uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição

Fundación Dieta Mediterránea

ICAF International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition

Università Politecnica delle Marche

Ciiscam

Hellenic Health Foundation

FORUM ON MEDITERRANEAN FOOD CULTURES

Prediimed Prevención con Dieta Mediterránea

Hebrew University - Hadassah Braun School of Public Health & Community Medicine

IUNS

CIHEAM International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies

FANUS

fens federation of european nutrition societies