

PIRAMIDE ALIMENTARE

A SETTIMANA	Dolci: $\leq 2p$
	Carne rossa: $< 2p$ Carne trasformata: $\leq 1p$
	Carne bianca: $2p$ Pesce/frutti di mare: $\geq 2p$ Uova: $2-4p$
OGNI GIORNO	Latte e derivati: $2p$ (preferibilmente a ridotto contenuto di grassi)
	Olive/frutta secca a guscio/semi: $1-2p$ Erbe aromatiche/spezie/aglio/cipolla (utilizzare per condire) Altre varietà di aromi Legumi
AD OGNI PASTO PRINCIPALE	Frutta: $1-2p$ Verdura: $\geq 2p$ Varietà di colori e di consistenza (crude o cotte) Olio d'oliva Pane/pasta/riso/couscous/altri tipi di cereali/patate: $1-2p$ (preferibilmente farina integrale)
	Acqua

p=porzione in base alla frugalità e alle abitudini locali

Attività fisica regolare

Riposo adeguato

Convivialità

Vino (ed altre bevande
alcoliche fermentate)
con moderazione e nel
rispetto dei principi sociali



IFMeD

**International Foundation
of Mediterranean Diet**
A healthy and sustainable Future

© 2016 International Foundation of Mediterranean Diet

Author: Scientific Advisory Committee of IFMeD

The use and promotion of this pyramid is allowed without any restrict