

RODA DA

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



Escolha alimentos locais e da época



Valorize a gastronomia saudável



Partilhe refeições · Partilhe tradições



Use ervas aromáticas



Lembre-se dos frutos gordos



Mexa-se · Divirta-se



Se está grávida ou a amamentar não beba
Se é adulto e bebe vinho
faça-o com moderação e às refeições

DIETA MEDITERRÂNICA