

Piràmide de la Dieta Mediterrània: un estil de vida actual

Guia per a la població adulta

Mesura de la ració basada en la frugalitat i hàbits locals



Vi amb moderació i respectant els costums



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
L'ús i la promoció d'aquesta piràmide es recomana sense cap restricció

Edició 2010

r = Ració



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea

