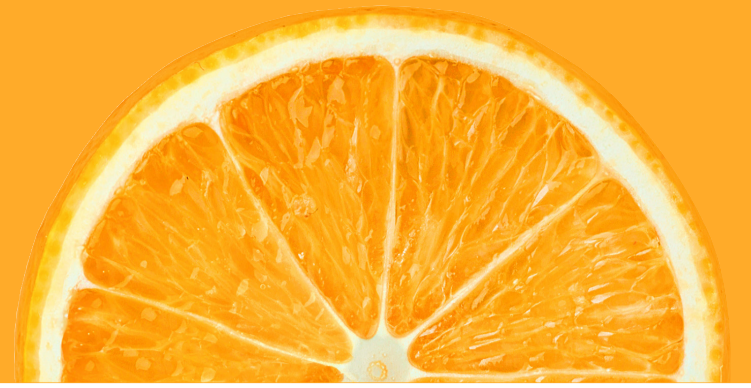
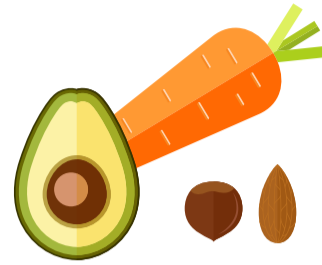


DIETA MEDITERRÀNIA



OLI D'OLIVA

Utilitzar oli d'oliva verge extra com a font principal de grassa.



ORIGEN VEGETAL

Consumir en abundància **aliments d'origen vegetal**: fruites, verdures, hortalisses, llegums i fruits secs



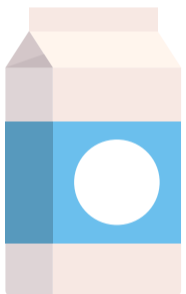
CEREALS INTEGRALS

Consumir aliments procedents de **cereals integrals**.



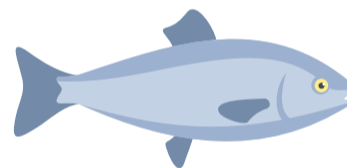
PRODUCTES FRESCOS

Consumir aliments sense processar, **productes frescos**, de proximitat i de temporada per la seva major aportació de nutrients.



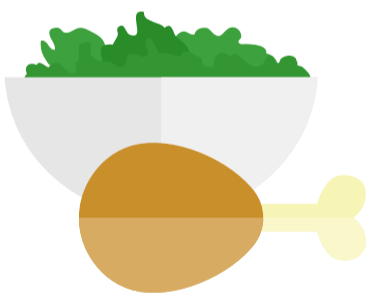
LACTIS

Consum moderat de **lactis** com a font de calci i preferentment fermentats (iogurt).



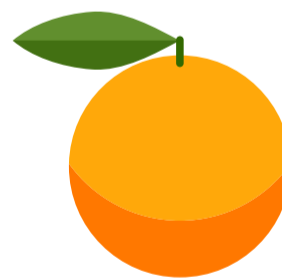
PEIX ABUNDANT

Consumir **peix** en abundància, blau dos cops a la setmana.



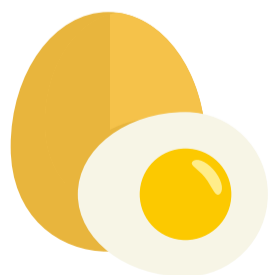
CARN

Consum de **carn amb moderació**, preferentment blanca i que formen part de receptes que les combinen amb verdures o llegums.



FRUITA FRESCA

Fruita fresca com a postres o a mig matí o mitja tarda, de temporada i de proximitat.



OUS

Consum d'**ous** (4 racions per setmana).



AIGUA

Beu **aigua** com a principal beguda i fonamental per a la nostra hidratació.

Seguir aquest patró de dieta, juntament amb la pràctica d'activitat física diària i una bona gestió emocional són els nostres millors aliats per aconseguir una bona salut.