



Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Λίγες φορές το μήνα
Άπαχο κόκκινο κρέας

Λίγες φορές την εβδομάδα
γλυκά, αυγά, πουλερικά, ψάρια

Κρασί (ένα ή δύο ποτήρια την ημέρα),
ανάλογα με την κατάσταση του οργανισμού

Καθημερινά
τυρί, γιαούρτι, γαλακτοκομικά, ελαιόλαδο, ελιές, φρούτα, φασόλια, όσπρια, ξηρούς καρπούς, λαχανικά, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κουσκούς, μπομπότα, πλιγούρι, άλλα δημητριακά με τη λιγότερο δυνατή επεξεργασία (ψωμί ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι)

Σκόρδο, κρεμμύδι, ρίγανη και πιπέρι χρησιμοποιούνται για τη γεύση στο φαγητό.

Καθημερινή άσκηση

Mediterranean Diet Pyramid

A few times per month
lean red meat

A few times per week
sweets, eggs, poultry, fish, potatoes

Wine (one or two glasses per day) in
moderation

Daily
cheese, yoghurt, dairy products, olive oil, olives, fruit, beans, legumes, nuts, vegetables, bread, pasta, rice, couscous, polenta, bulgur, other whole grains

Garlic, onion, oregano and pepper are used to flavour food

Daily Physical Activity