

الهرم الغذائي المتوسطي: نمط حياة للعصر الحاضر

دليل للسكان البالغين

حجم حصة الطعام حسب اقتصاد الإنفاق
و العادات المحلية
الكحول باعتدال وباحترام
المعتقدات الاجتماعية



حلويات ≥ 2 ح

اللحوم الحمراء > 2 ح
اللحوم المصنعة ≥ 1 ح

البيض 2 ح
الحضر ≤ 2 ح

البطاطس ≥ 3 ح

اللحوم البيضاء 2 ح
أسماك / فواكه البحر ≤ 2 ح

الحليب و مشتقاته 2 ح
(من الأفضل قليل الدهنيات)

زيتون / مكسرات / بذور 1 ح

فواكه 1 ح / خضر 2 ح
تنوع في الألوان / التركيب
(مطبوخة / طازجة)

لبن
كاجو
تينونية

نشاط بدني منتظم
راحة كافية
تقاسم الطعام مع الآخرين

نسخة 2010



أعشاب / توابل / يوم / يصل
(التقليل من إضافة الملح)
تنوع في التكاثفات

زيت زيتون /
حنز / مكونة / أرز /
كسك / حبوب أخرى 1 ح
(الأفضل حبوب كاملة)

ماء و منقوع أعشاب

تنوع البيولوجي و الموسمية
الم المنتجات التقليدية، المحلية و
المحتزمة تليبة
أنشطة الطبخ



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



predimed
Prevención con Dieta Mediterránea



Ciiscam



HELENIC
HEALTH
FOUNDATION

