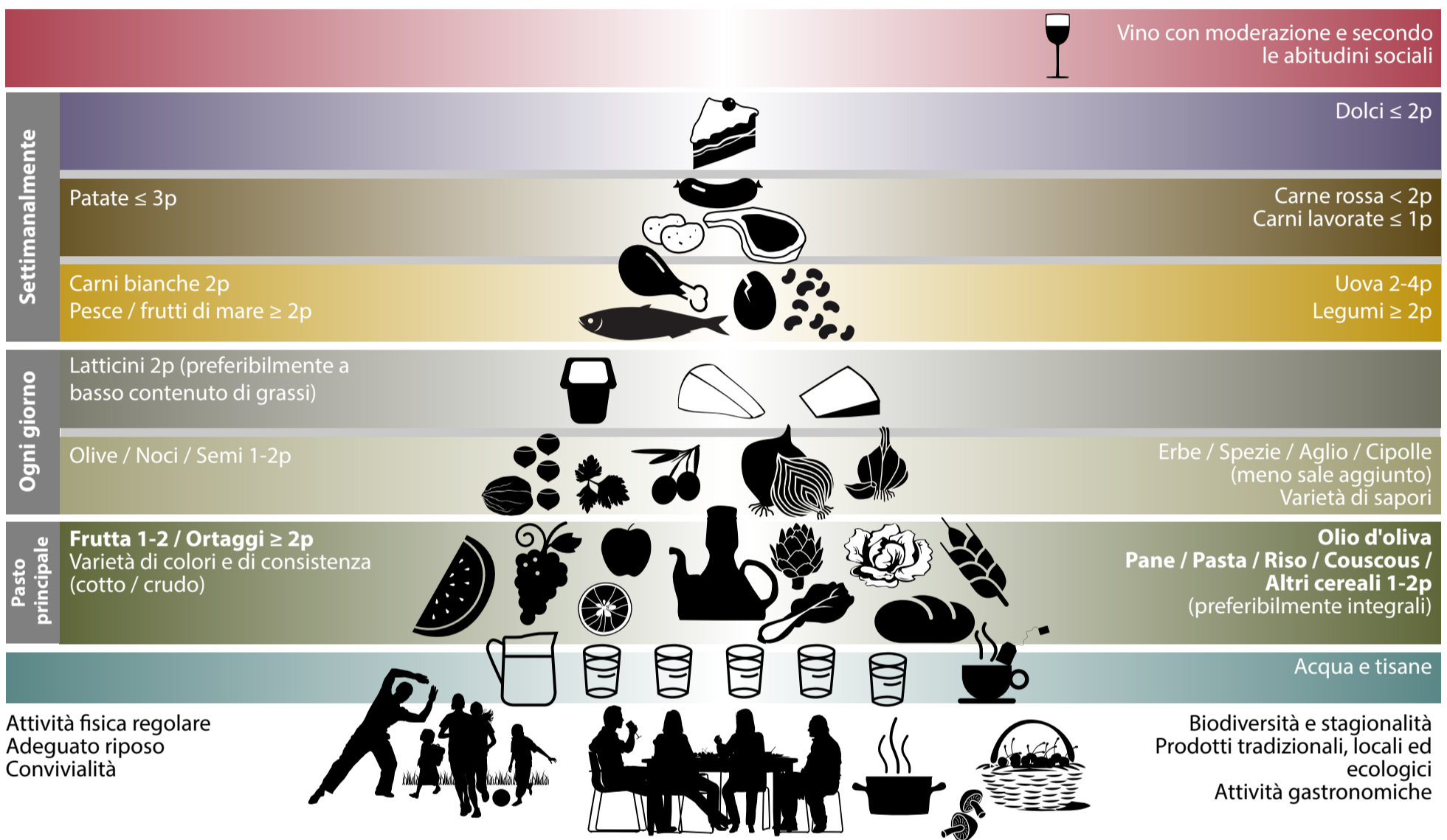


## Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

Edizione 2010

p = porzione



**ICAF**  
International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition



**Predimed**  
Prevención con Dieta Mediterránea



**Ciiscam**  
Centro Internazionale di Studi e Ricerche in Scienze della Nutrizione e della Alimentazione

