



Sendo considerada um modelo alimentar **promotor da saúde** e **protetor do ambiente**, a Dieta Mediterrânica foi **reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade**.

ADL - Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano

Sede: Edifício ARBCAS
Estrada Nacional 261/2
7565-014 Alvalade

Delegação: Rua de Santiago - ZAM Lote 5
7540-235 Santiago do Cacém
Tel.: 269 827 233 (chamada para a rede fixa nacional)

Delegação: Rua Eng.ª Arantes de Oliveira, 1
7630-149 Odemira (Edifício ABM)
Tel.: 283 386 295 (chamada para a rede fixa nacional)

E-mail: geral@adl.litoralalentejano.pt
Site: www.adl.litoralalentejano.pt



OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO
RURAL 2014-2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
A Europa Investe no Território Rural

1 Frugalidade e cozinha simples

Sopas



Ensopados



Caldeiradas



Têm na sua base preparados que protegem os nutrientes.

2 Elevado consumo de produtos vegetais e baixo consumo de produtos de origem animal

Frutas



Hortícolas



Cereais integrais



Leguminosas



Frutos gordos



3 Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época



4 Utilização do azeite como a principal fonte de gordura

Para confeccionar e temperar.



Deve ser usado com moderação.



5 Consumo moderado de laticínios

Leite



logurtes



Queijos



6 Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal



7 Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas

Peixe



Moluscos



Crustáceos



8 Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais

A referência a consumo moderado equivale a um copo de pequeno (200 ml) para as mulheres e dois copos pequenos para os homens (400 ml).



9 Elegir a água como a principal bebida ao longo do dia

Ingestão diária recomendada:
8 a 10 copos com água.



10 Convivialidade à volta da mesa

Partilhar os momentos à mesa.
Partilhar refeições e tradições.

