



p=porzione in base alla frugalità e alle abitudini locali

Attività fisica regolare

Riposo adeguato

Convivialità

Vino (ed altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e nel rispetto dei principi sociali



Biodiversità e stagionalità

Prodotti tradizionali, locali ed ecosostenibili

Attività culinarie



International Foundation of Mediterranean Diet
A healthy and sustainable Future

© 2016 International Foundation of Mediterranean Diet

Author: Scientific Advisory Committee of IFMeD

The use and promotion of this pyramid is allowed without any restriction