

Roda da Alimentação Mediterrânica



Escolha alimentos locais e da época.



Valorize a gastronomia saudável.



Partilhe refeições. Partilhe tradições.



Use ervas aromáticas.



Lembre-se das frutas gordas.



Meca-se. Diverta-se.



Se está grávida ou a amamentar não beba.
Se é adulto e bebe vinho faça-o com moderação e às refeições.