

DIETA

MEDITERRANEA

CADA SEMANA	 <ul style="list-style-type: none"> • Patatas (3 raciones o menos) • Carne blanca (2 raciones) • Pescado y marisco (2 raciones o más) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dulces (Menos de 2 raciones) • Carne roja (Menos de 2 raciones) • Carnes procesadas (Menos de 1 ración) • Huevos (De 2 a 4 unidades) • Legumbres (2 raciones o más)
CADA DÍA	<ul style="list-style-type: none"> • Derivados lácteos (2 raciones) • Frutos secos, semillas y aceitunas (Entre 1 y 2 raciones) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hierbas y especias <ul style="list-style-type: none"> - Ajo - Cebolla
CADA COMIDA PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas (2 raciones o más) • Verduras (2 raciones o más) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva • Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (Entre 1 y 2 raciones)
		<ul style="list-style-type: none"> • Agua e infusiones de hierbas

ACTIVIDAD FÍSICA



DIARIA

DIETA MEDITERRANEA

Subvencionado por:



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública



Lucentum

*Federación Provincial de Asociaciones de Amas de Casa,
Consumidores y Usuarios de Alicante "Lucentum"*

www.lucentumconsumidores.org

Tel. 965 21 62 97

federacionlucentumalicante@gmail.com