

Popolazione adulta
(18-65 anni)

Bere vino con
moderazione
nel rispetto delle tradizioni
sociali e religiose

<2 porzioni
di dolci



<1 porzione
di salumi



<2 porzioni
di carne



Consumo
settimanale

1-2 porzioni
di pollame



>2 porzioni
di legumi

>2 porzioni di pesce,
crostacei, molluschi

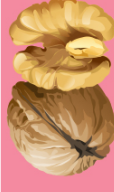


2-4 porzioni
di uova

Bere
acqua

mela
rossa

Mantenere porzioni
moderate
(possono variare su
base nazionale)



1-2 porzioni di frutta
a guscio, semi, olive



erbe, spezie,
aglio, cipolle
(per ridurre
il sale aggiunto)

Consumo
giornaliero



2-3 porzioni di latte
e derivati

(preferibilmente a ridotto
contenuto di grasso)



3-4 porzioni di
olio d'oliva



Pasti
principali



1-2 porzioni di
frutta

>2 porzioni di
verdura



1-2 porzioni di
pane, pasta,
riso, couscous

e altri cereali preferibilmente
integrali

Attività fisica

Convivialità

Stagionalità

Prodotti locali