

10 Mandamentos da Alimentação Mediterrânea

1. Seja generoso no consumo diário de hortícolas e frutas. Podem ser frescos ou congelados, cruas ou cozinhadas;
2. Inicie a sua refeição com sopa de legumes;
3. Os cereais e derivados (pão, arroz, massa, etc.) devem fazer parte de várias refeições diárias. Prefira sempre os mais escuros (menos refinados);
4. Prefira o azeite para temperar e cozinhar. Seja moderado na quantidade;
5. Coma peixe várias vezes por semana, sem esquecer os peixes gordos;
6. Utilize feijão, grão e favas nos seus cozinhados e sopas;
7. Diminua a frequência do consumo de carnes vermelhas. Prefira as aves;
8. Se ingerir regularmente álcool prefira o vinho tinto, mas sempre em pequenas quantidades;
9. Faça várias refeições por dia. Merenda a meio da manhã e da tarde, ajuda-o a evitar almoços e jantares excessivos;
10. Bolos, doces, guloseimas, salgadinho... sempre fizeram parte das festas. Reserve-os para esses dias.



Secretaria Regional de Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM



FUNDAÇÃO PORTUGUESA
DE CARDIOLOGIA

