

INSERISCI GLI ALIMENTI NELLA PIRAMIDE, IN  
BASE AL GIUSTO CONSUMO CHE ANDREBBE FATTO  
SECONDO LA DIETA MEDITERRANEA:

Frutta

Legumi

Dolci

Formaggi

Uova

Yogurt

Insaccati

Latte

Oli vegetali

Cereali

Verdura

Zucchero e sale

Carne, pesce

