

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

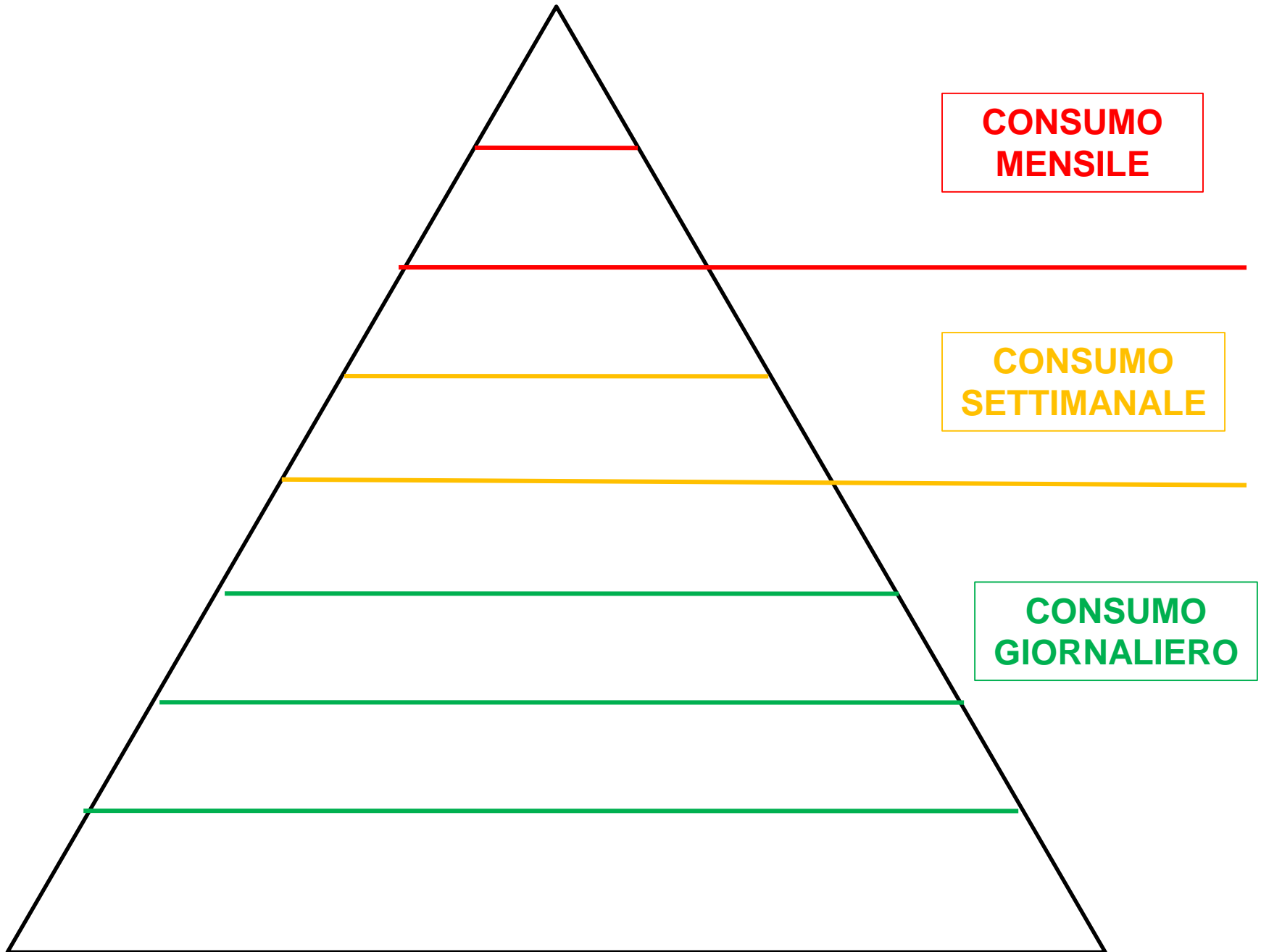
Oli vegetali

Cereali

Verdura

Zucchero e sale

Carne, pesce



**CONSUMO
MENSILE**

**CONSUMO
SETTIMANALE**

**CONSUMO
GIORNALIERO**