

Σε μηνιαία βάση

Κόκκινο κρέας

Αυγά ΨάριαΓλυκά Πουλερικά

Ψωμί Πατάτες Μακαρόνια Ρύζι Ελιές Λάδι Φρούτα Όσπρια Λαχανικά Γαλακτομικά

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινόηθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μόλη των Εσπέρ Χυρών (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία κ.α.)

- Στη διεθνή βιβλιογραφία για τη Μεσογειακή Διατροφή το 1983 αναφέρονταν η δε θεωρείται αρχική, παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και το 1998 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ διαμόρφωσε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής"
- Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνει 3 επίπεδα ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσης των συγκεκριμένων τροφίμων. Στη βάση της βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ στην κορυφή είναι όσα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες.

Κάνε κλικ πάνω στις φράσεις ώστε να απαντήσεις πάνω στις ερωτήσεις με τη σειρά που βρίσκονται στην Πυραμίδα Μεσογειακής διατροφής.
Μία λέξη αντιστοιχεί στην "Ελάχιστη απάντηση".
Πάτη "Δεν ξέρω" για να δοκιμάσεις από την αρχή.
Πάτη "Ανταρστή" για να συνεχίσεις την τελεσίδικη σου ενέργεια.

Δραστηριότητα

Ελάχιστη ΑπάντησηΑπάντησηΣειράΒοήθεια

Συνεπώς είναι συντηγές μεσογειακής διατροφής και θεωρούνται το θεμέλιο όλων των δίαιτων

Γαλακτοκομικά, λαχανικά, φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, Κόκκινο κρέας, Πουλερικά, ψάρια, ελιές, όσπρια, όσπρια, καρποί, ποσότητες ανάλογα.

1 / 1