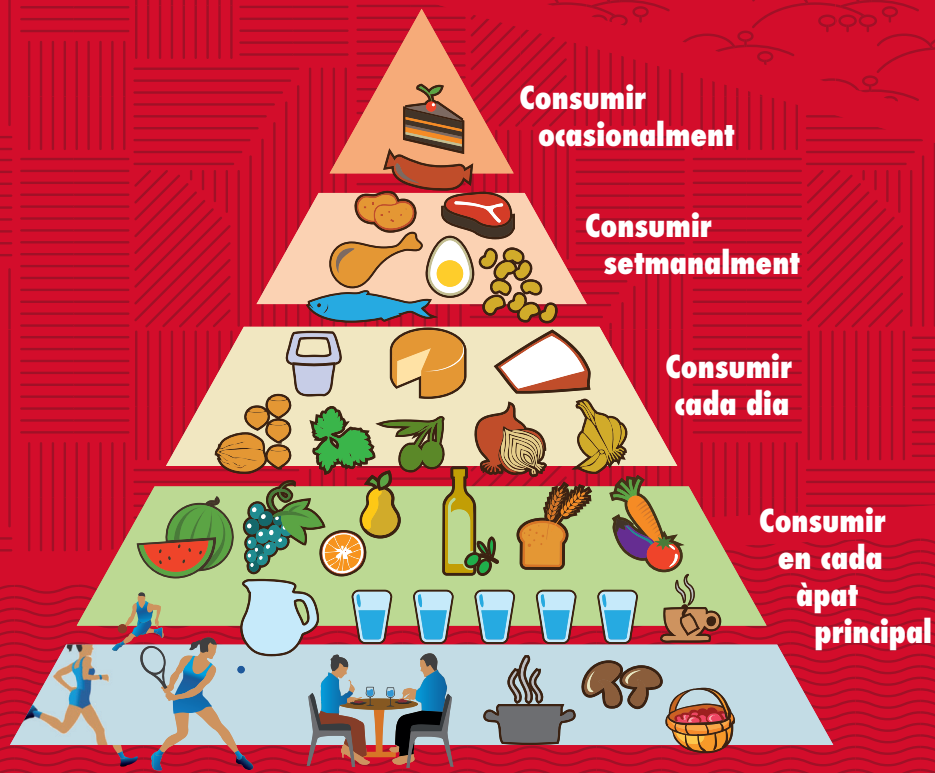


Dona un  a la Piràmide de la Dieta Mediterrània



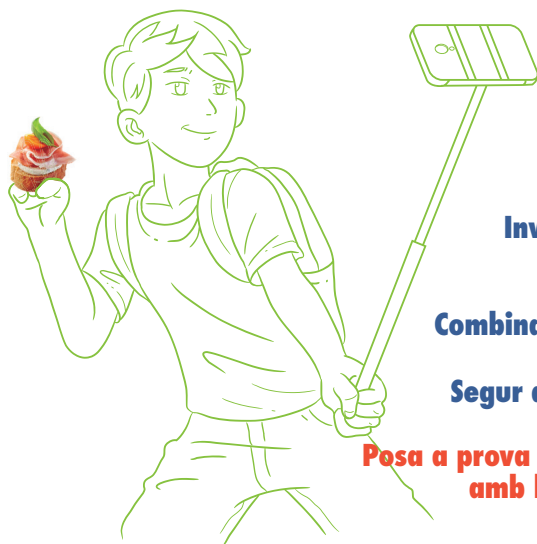
#saborea  
#comparte  
#disfruta  
#explora

#alimentos  
despaña

Converteix-te en "vloguer" de la Dieta Mediterrània

INPD 0131818000

**Inventa barquetes mediterrànies,  
grava-les,  
comparteix-les...  
i sortiràs guanyant!**



**Vols ser "vloguer" de la Dieta Mediterrània?  
Participa al nostre concurs!**

**Inventa barquetes mediterrànies,  
grava-les, comparteix-les...  
i sortiràs guanyant!  
Combina fruites, verdures, fruits secs...  
i dona-li el teu toc especial.  
Segur que se t'acudeixen mil opcions!**

**Posa a prova la teva creativitat i diverteix-te  
amb les combinacions més originals.**

**Recorda que pots participar  
individualment o en grup!**

**Pots guanyar  
grans premis!**



Consulta aquí las bases del concurs  
o entra en [www.mediterraneamos.es](http://www.mediterraneamos.es)

## Consells 10.0 per gaudir de la Dieta Mediterrània

**1.0** Utilitza oli d'oliva verge extra per acompanyar amanides, guisats, aperitius...



**2.0** Menja molts aliments vegetals. Les verdures, hortalisses i fruites són font de minerals, vitamines i fibra, i aporten una gran quantitat d'aigua.



**3.0** No t'oblidis de prendre pa, arròs, pasta i cereals cada dia. Els hidrats de carboni han de formar part de la teva dieta diària perquè aporten energia i vitalitat.



**4.0** Aprofita els aliments frescos típics de la teva regió. Podràs gaudir de les fruites i verdures en el moment òptim, amb tots els nutrients i el millor gust.

**5.0** Pren productes làctics cada dia. Principalment llet, iogurts i formatge.



**6.0** Menja molt peix blau i ous.

**7.0** La carn, rica en proteïnes, sempre és millor si forma part de plats de verdures i cereals.

**8.0** Les fruites han de ser les teves postres habituals i també has de prendre-les entre hores.



**9.0** L'aigua és la beguda més refrescant i la més sana. No esperis a tenir set per beure aigua!



**10.0** Fes exercici cada dia, almenys 30-45 minuts. És tan important com menjar bé i, a més, és molt divertit.