



Col·legi Oficial
d'Infermeres/rs de Girona

10 CONSELLS PER SEGUIR UNA DIETA MEDITERRÀNIA

**1. Fes entre
entre tres i cinc
àpats al dia**

2. Esmorza bé

**3. Dina i sopa
amb diversitat**

**4. Pren vi amb
moderació**

**5. Menja fruita i
verdura**

**6. I també llegums
i fruita seca**

**7. Més peix que
carn. L'ou una
bona opció**

**8. No oblidis el pa,
la pasta, l'arrós i les
patates**

**9. Valora incloure
integrals**

**10. Prioritza beure
aigua**



**Per portar l'equilibri
nutricional i cultural a
la taula cada dia**