

## 10 principes nutritionnels de la Diète Méditerranéenne

### Language

French

Le modèle alimentaire méditerranéen a été "découvert" et étudié par Ancel Keys et son équipe internationale dans les années 50 du XXe siècle, leurs résultats ont été confirmés par les recherches, études postérieures et reconnu également par l'OMS - Organisation Mondiale de la Santé, s'avérant un facteur préventif des maladies important et protecteur de la santé humaine.

La Diète Méditerranéenne se caractérise par un ensemble de 10 principes nutritionnels :

1. Frugalité et cuisine simple qui est fondé sur la variété et la richesse des nutriments contenus dans les soupes, les mets cuits, ragoûts,...
2. Consommation élevée de produits végétaux au détriment de la consommation de produits alimentaires d'origine animale, notamment, les produits horticoles, fruits, céréales peu raffinés, légumes secs et frais, fruits secs et oléagineuses.
3. Consommation de produits végétaux produits localement ou à proximité, frais et de saison;
4. Consommation d'huile d'olive comme source principale de gras;
5. Consommation modérée des produits laitiers;
6. Utilisation d'herbes aromatiques pour assaisonner;
7. Consommation plus fréquente de poisson et moins fréquente de viandes rouges et de graisses animales;
8. Consommation modérée de vin et seulement aux repas principaux;
9. L'eau comme boisson principale au long de la journée;
10. Convivialité et partage autour de la table.