

الهرم الغذائي المتوسطي: نمط حياة للعصر الحاضر

دليل للسكان البالغين

حجم حصة الطعام حسب اقتصاد الإنفاق

و العادات المحلية

الكحول باعتدال وباحترام

للمعتقدات الاجتماعية



نسخة 2010

ح = حصة

يوصى باستعمال و ترويج هذا الهرم دون حصر و لا قيد
© 2010 Fundación Dieta Mediterránea



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



FORUM ON
MEDITERRANEAN
FOOD CULTURES

Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea



Ciiscam



Hebrew University - Plesnik
Group School of Public Health
& Community Medicine



H.M.F.
HELLENIC
MEDITERRANEAN
FOUNDATION



IUNS
CIHEAM
International Centre for Advanced
Mediterranean Agricultural Studies



fens
Forum on European
Nutrition Science