

LA DIETA MEDITERRANEA

La **dieta mediterranea** è un **modello nutrizionale** ispirato ai modelli alimentari diffusi in alcuni paesi del bacino mediterraneo.

La **piramide** della dieta mediterranea comprende il consumo di circa 22-23 porzioni di alimenti al giorno, divise in 3 o 4 pasti. La frequenza con la quale consumare ogni componente è così stabilita:

	cereali non raffinati (pane di grano integrale, pasta di grano integrale, riso bruno ecc.): 8 porzioni
	frutti: 3 porzioni
	vegetali (incluse verdure selvatiche): 6 porzioni
	olio di oliva come principale grasso aggiunto
giornalmente	latte e prodotti del latte: 2 porzioni
	vino con moderazione (3 porzioni nell'uomo, 1,5 per la donna), preferibilmente rosso e durante il pasto
	acqua in quantità libera
	sostituire il sale per il condimento con spezie (es. origano, basilico, timo ecc).
	pesce: 5-6 porzioni
	pollame: 4 porzioni
	olive, legumi, noci: 3-4 porzioni
settimanalmente	patate: 3 porzioni
	uova: 3 porzioni
	dolci: 3 porzioni
mensilmente	carni rosse: 4 porzioni



La dieta mediterranea è incentrata soprattutto sulla corretta scelta degli alimenti, mentre l'aspetto calorico gioca un ruolo di secondo piano. La sobrietà e la moderazione delle porzioni rappresentano comunque un elemento imprescindibile per la corretta applicazione di questa dieta.

Perché Fa Bene?

Alcuni principi della dieta mediterranea rappresentavano e rappresentano tuttora la miglior difesa contro malattie come **aterosclerosi**, **ipertensione**, **infarti** ed **ictus**.

La dieta a base di **pane**, pasta (meglio se **integrali**), verdure, pesce, olio di oliva e frutta, fornisce proteine, lipidi e zuccheri ad alto valore nutritivo, a basso contenuto di colesterolo, lipidi saturi e **zuccheri semplici**; è ricca di **vitamine**, sali minerali e fibre non digeribili.

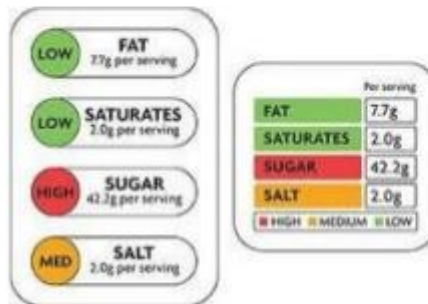
Frutta, verdura e cibi integrali proprio perché estremamente ricchi di antiossidanti; svolgono un'azione protettiva contro malattie cardiache ed alcune forme di cancro.

- Leggere l'etichetta è l'unico strumento che abbiamo a disposizione per conoscere le caratteristiche di un prodotto; il suo scopo è quello di informare e tutelare l'acquirente in modo corretto e più possibile trasparente.
- In realtà alcune informazioni sono obbligatorie e regolamentate per legge, mentre altre sono facoltative o complementari.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 ml:

	Valore Energetico	% RDA*
	44 kcal 187 kJ	
Proteine	0,1 g	
Carboidrati di cui zuccheri	10,7 g	
Grassi di cui acidi grassi saturi	0,1 g	
Fibre alimentari	0,1 g	
Sodio	0,002 g	
Provitamina A (Beta-carotene)	1,2 mg	
Vitamina C	15,0 mg	25%
Vitamina E	1,5 mg	15%

* fabbisogno giornaliero raccomandato
Conservare in frigorifero



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Pane di Tipo "0"	
<i>(valori riferiti a 100 g di prodotto - umidità 30,25%)</i>	
Valore Energetico	281,00 kcal 1193,75 kJ
Proteine	9,15 g
Carboidrati	60,20 g
Grassi	0,40 g

Etichetta a norma - Gruppo 1 - Art. 4 - Dir. 90/196/CEE

Analisi ed Elaborazione: Studio Viccione - Tecnologie Alimentari - Cassino (FR) - Caprieti e Volturmo (CE)
tel. 3402686493 - www.studioviccione.it - info.analisi@studio.viccione.it

