

# A BRIGADA DOS 10

1. Não comas demais!  
E come alimentos cozinhados de forma simples.
2. Antes comer vegetais que animais!
3. Come os vegetais frescos, na altura em que devem nascer e sempre que possível, cultivados na zona em que vives.
4. Usa azeite! É muito melhor que outras gorduras.
5. Laticínios? Só o mínimo...
6. Há ervas que cheiram bem e fazem melhor que o sal. Usa-as!
7. Come mais peixe que vaca, porco ou borrego.
8. O vinho é para os adultos... e pouco!
9. Mas tu, bebe bastante água ao longo do dia.
10. Que bom é juntarmo-nos à mesa com os amigos!

+

Procura alimentos que sejam produzidos localmente, sem o uso de pesticidas e, de preferência, sem serem processados.

OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA



FUNDO  
AMBIENTAL

AMAL  
Comunidade Inter municipal do Algarve

REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
AMBIENTE E  
AÇÃO CLIMÁTICA

Vagari  
L D A

