



RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Le régime méditerranéen est plus qu'un ensemble d'aliments, c'est **une façon de s'alimenter et un mode de vie adopté dans les pays riverains de la mer Méditerranée** ou influencés par celle-ci (Portugal, Espagne, Maroc, Italie, Grèce, Chypre et Croatie). C'est un patrimoine immatériel de l'humanité et considéré comme l'un des modèles alimentaires les plus sains au monde.

LES ALIMENTS QUI FONT PARTIE DE CE RÉGIME :



L'huile d'olive est la principale source de matières grasses



Riches en fruits et légumes



Une consommation plus élevée de poisson et consommation réduite de viande rouge



Consommation modérée de lait et de produits laitiers



Présence de légumes secs, tubercules et céréales complètes



Utilisation d'herbes aromatiques



Consommation équilibrée d'oléagineux



Consommation modérée de vin et toujours accompagnant les repas

HABITUDES ET STYLE DE VIE

- Simplicité dans les préparations culinaires
- Repas toujours à table et en compagnie
- Choix d'aliments locaux et de saison
- Pratique régulière d'une activité physique

BÉNÉFICES :



Riches en bonnes graisses et antioxydants



Réduire le risque de développer des maladies cardiovasculaires



Réduction du risque de développer l'obésité, le diabète et le syndrome métabolique



Aide à perdre et à maintenir un poids santé



Meilleur pour l'environnement [plus durable]