

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

16 DE OUTUBRO 2025

Alimentação Mediterrânica

Consumo abundante de alimentos de origem vegetal -
cereais pouco refinados



Ricos em fibras, vitaminas e minerais;

Aumentam a energia e o bem estar;

Contribuem para uma alimentação saudável, equilibrada e sustentável;

Reduz o risco de doenças cardiovasculares e diabetes;



Têm menor impacto no ambiente;

Maior teor de fibras;

Menor índice glicémico;

Melhora o funcionamento do intestino.

