



A DIETA
MEDITERRÂNICA
UM ESTILO DE VIDA

SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

A Dieta Mediterrânica é um
Património Cultural Imaterial da Humanidade
que celebra a ligação entre a terra e a mesa.

Ao adotar este padrão alimentar,
está a escolher:

Sabor e Nutrição

Confeções simples que preservam
a riqueza dos alimentos.

Consciência Ambiental

Prioridade a produtos de origem vegetal,
locais e da época.

Qualidade de Vida

Um pilar essencial para o bem-estar
e para a prevenção de doenças.

Convivialidade

O prazer de partilhar a mesa
e reforçar laços em comunidade.



Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT –
Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto/apoio PRIMA/0010/2022

MEDDIET
- MENUS 4 CAMPUS -

#MENOS PRESSA #MAIS AMIGOS #MAIS PARTILHA