

COS'È LA DIETA MEDITERRANEA?

1. Una dieta per persone malate, consigliata soprattutto a chi ha problemi al cuore
2. Una dieta che prevede 3 pasti al giorno: colazione, pranzo e cena
3. Un regime alimentare (dieta) a base di carne e pesce
4. Un regime alimentare (dieta) nato in Sicilia e consigliato soprattutto a bambini e anziani
5. Un regime alimentare (dieta) dei popoli del bacino del Mediterraneo: Spagna e Portogallo, Italia, Croazia, Cipro, Grecia e Marocco...

5. Insieme di abitudini alimentari dei popoli che abitano il bacino del Mediterraneo