

## Средиземная пирамида

- 11. Мясо
- 10. Сладости
- 9.Яйца
- 8. Птица
- 7. Рыба, морепродукты
- 6. Сыр и кисломолочные продукты
- 5. Оливковое масло
- 2. Фрукты; 3. Овощи, орехи; 4. Зелень, зеленые овощи
- 1. Хлеб, макароны, рис, гречка, манка, ячмень, пшено, овес, кукуруза, бобовые, картофель

1-3 раза в  
месяц

Несколько  
раз в  
неделю

Ежедневн  
о

2. Съедать каждый день по два фрукта (один цитрусовый).
3. В день по одной тарелке салата из зеленых овощей. Орехи можно добавлять в салаты, соусы, вторые блюда.
5. На оливковом масле хорошо жарить.
6. Кисломолочные продукты лучше употреблять в три этапа:
  - утром – сыр;
  - днем – творог;
  - вечером – йогурт, кефир.
7. Рыбу употреблять после термической обработки (селедку и рыбу холодного копчения лучше не есть).
9. Яиц больше 5 штук в неделю не есть.
11. Мяса максимальная доза в месяц 300-400 г (100 г - в неделю).
12. Вина (сухие) – дневная доза во время еды для женщин – 1 стакан, для мужчин – 2 стакана.

Фрукты	Овощи	Ягоды	Крупы	Мясо	Другое
Яблоки зеленые и желтые	Кабачки	Белая смородина	Горох	Баранина	Раститель ное масло
Персики	Репа	Крыжовник	Кукуруза	Свинина	Чай
Абрикосы	Тыква	Чернослив	Греча	Индейка	Коровье молоко
Бананы	Зеленый огурец	Слива	Рис	Кролик	Яйцо
Цитрусовые	Салат	Красная смородина	Пшеница	Говядина	Орехи
Ананас	Брокколи	Клюква	Рожь	Куриное мясо	Мед
Виноград	Картофель	Клубника		Ракообра зные	Грибы
Гранат	Перец зеленый	Малина		Рыбы	Шоколад, кофе, какао
Дыня	Томаты	Черная смородина			
Хурма	Морковь				