

Régime méditerranéen

Le régime méditerranéen, également appelé régime crétois ou diète méditerranéenne est une pratique alimentaire traditionnelle dans plusieurs pays autour de la mer Méditerranée caractérisée par la consommation en abondance de fruits, légumes, légumineuses, céréales, herbes aromatiques et d'huile d'olive, une consommation modérée de produits laitiers, d'œufs et de vin, une consommation limitée de poisson et une consommation faible de viande.

https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Régime_méditerranéen



Alimentation de type méditerranéen

