



La Dieta Mediterranea è un toccasana! Ecco i 10 cibi irrinunciabili

Autore: Redazione

Data: 02 Dicembre 2015

Gli anni passano, le diete alla moda si susseguono, ma la **Dieta Mediterranea** rimane sempre la migliore. Riconosciuta dall'Unesco come **Patrimonio Immateriale dell'Umanità**, ha conquistato il mondo, puntando su olio, pomodoro, pasta e pane. Ecco perché oggi parliamo proprio di **10 cibi della Dieta Mediterranea cui non dovrete mai rinunciare**, come ci spiega un articolo [pubblicato su Corriere.it](#).

- 1. Pasta e riso:** secondo un luogo comune i carboidrati andrebbero evitati perché fanno ingrassare ma, in realtà, sono nutrienti essenziali. Il punto è non abusarne: non privatevene, ma non esagerate.
- 2. Olio d'oliva:** è un vero toccasana, perché contiene vitamine, ferro, calcio, magnesio, potassio e antiossidanti. Anche in questo caso, il trucco è non esagerare.
- 3. Verdura:** sono consigliati i vegetali verdi, come insalata, cavolo, broccoli e spinaci. Ricca di fibre, minerali e antiossidanti, è un alimento principe della Dieta Mediterranea. Il pomodoro è una ottima fonte di antiossidanti.
- 4. Frutta:** contiene zuccheri 'buoni' ed è per questo che bisognerebbe mangiarne due o tre porzioni al giorno.
- 5. Latticini:** andrebbero consumati due o tre volte alla settimana e sono una fonte di proteine, calcio, fosforo e vitamine.
- 6. Pesce azzurro:** ricco di grassi Omega 3, aiuta a mantenere basso il livello di colesterolo nel sangue.
- 7. Carne bianca:** può essere consumata due o tre volte alla settimana.
- 8. Legumi:** sono una valida alternativa alle proteine animali e vengono raccomandati almeno due o tre volte a settimana.
- 9. Vino:** meglio se rosso e non più di un bicchiere a pasto.
- 10. Acqua:** ebbene sì, bisogna ricordarsi anche dell'acqua. Depura l'organismo, lava via le tossine e rigenera le cellule.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/la-dieta-mediterranea-e-un-toccasana-ecco-i-10-cibi-irrinunciabili/>

Generato il 18/06/2026