



L'obiettivo del **progetto MedDiet**, realizzato nel quadro del programma ENPI CBC Bacino del Mediterraneo, è quello di **aumentare la consapevolezza dei consumatori sulla Dieta Mediterranea quale stile di vita sano**.

**MedDiet** mira a sensibilizzare almeno 4.800 **studenti**, 1200 **insegnanti**, 120 **direttori scolastici**, 300 **proprietari/gestori di ristoranti**, 150 **funzionari della pubblica amministrazione**. L'iniziativa coinvolge 13 partner provenienti da 6 regioni del Mediterraneo: **Egitto, Grecia, Italia, Libano, Spagna e Tunisia**.

Visita il sito [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)



Sono la **Dieta Mediterranea**  
e sono nei ristoranti  
di qualità **MedDiet**



Scarica l'app dal sito [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)  
e trova il ristorante più vicino a te.



Questa pubblicazione è stata prodotta grazie al finanziamento dell'Unione europea attraverso il Programma ENPI CBC Bacino del Mediterraneo. Tutti i contenuti di questo documento sono espressione esclusiva di Centro Servizi Promozionali per le Imprese - Azienda Speciale Camera di Commercio di Cagliari e non riflettono in alcun modo le posizioni in merito dell'Unione Europea, né tantomeno quelle della struttura manageriale del Programma di cui sopra.

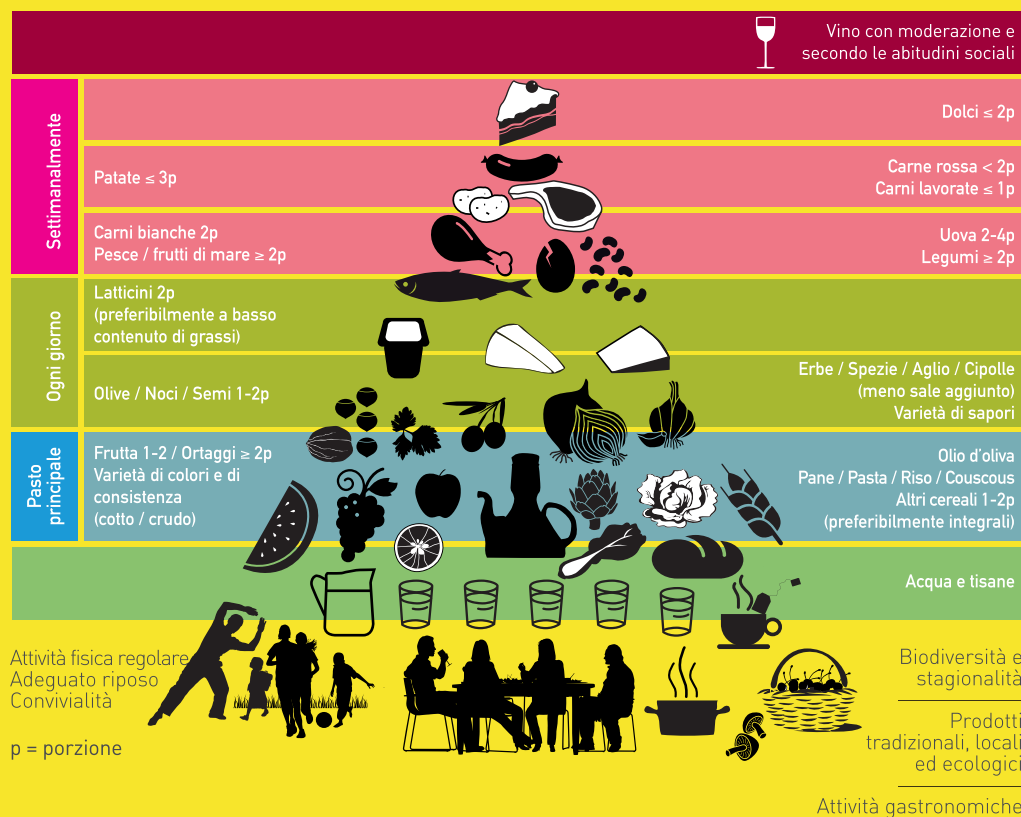
Il progetto MedDiet è realizzato nell'ambito del Programma ENPI CBC Bacino del Mediterraneo ([www.enpicbcmmed.eu](http://www.enpicbcmmed.eu)). Il budget totale è di 4,99 milioni di euro ed è finanziato, per un importo di 4,49 milioni di euro, da parte dell'Unione europea attraverso lo Strumento Europeo di Vicinato e Partenariato. Il Programma ENPI CBC Bacino del Mediterraneo mira a rafforzare la cooperazione tra l'Unione europea, i paesi partner e le regioni che si trovano lungo le rive del Mar Mediterraneo.

[www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)

**La Dieta Mediterranea è un patrimonio culturale, storico, territoriale e ambientale. E' uno stile di vita che consente di mantenere le sane tradizioni, anche in termini di alimentazione.** Questo modello alimentare equilibrato si caratterizza dall'assunzione abbondante di frutta, verdura, legumi, cereali e frutta secca, uso di olio d'oliva, uso frequente di pesce, consumo moderato di prodotti lattiero-caseari e un basso consumo di carni rosse e zuccheri semplici. Numerosi studi scientifici evidenziano i benefici della Dieta Mediterranea sulla salute dell'uomo.

Se ti vuoi bene, segui la  
Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea.

PORZIONI FRUGALI  
E SECONDO LE ABITUDINI LOCALI



Sono nel piacere di stare insieme  
e nella bontà dei prodotti locali.

Sono nei frutti della tua terra  
e nella freschezza dei tuoi mari.

Sono nelle tue tradizioni  
e in uno stile di vita sano.

La Dieta Mediterranea è stata riconosciuta dall'**UNESCO** come **Patrimonio Culturale Intangibile**, una decisione che rafforza l'obiettivo di fissarla come riferimento di **stile di vita**.



Il marchio collettivo "MedDiet" identifica i ristoranti che garantiscono il rispetto delle seguenti caratteristiche:

1. Utilizzo di prodotti locali e stagionali.
2. Piatti preparati con ricette tradizionali in linea con la Dieta Mediterranea.
3. Trasparenza delle informazioni sui piatti proposti.
4. Promozione dello stile di vita della Dieta Mediterranea.