La pyramide **Quelques fois** Viande par mois alimentaire rouge, charcuterie méditerranéenne Gâteaux, pâtisseries **Oeufs Quelques fois Volaille / viande blanche** par semaine **Poisson** Fromage / Lait / Yaourt Chaque Huile: huile d'olive (colza) jour Noix, fruits à coque, amandes, germes de blé Légumes, ail, oignons, **Fruits** herbes fraîches Pain, pâtes, riz, pommes de terre, céréales Boissons, eau