

## Dieta do Mediterrâneo

Contribuição de Adriana Bavagnoli Monaco

A Dieta do Mediterrâneo reflete o estilo de alimentação do povo que vivia às margens do Mar Mediterrâneo nos anos 1960. Pobre em carnes e rica em frutas e verduras, cada vez mais descobrimos o quanto pode fazer por nossa saúde. Confira a entrevista da nutricionista Adriana Bavagnoli Monaco ao vivo para o programa Mais Saúde, na Rede Vida de Televisão, com a jornalista Cláudia Tenório.