

## Dieta Mediterrânica – como preservar este Património Milenar?

### Language

Undefined



A edição de dezembro da Revista da APH é dedicada à Dieta Mediterrânica.

Acompanhe-nos numa viagem à história deste Património Milenar e deixe-se seduzir pelas variedades tradicionais: o tomate coração de boi do Douro, as maçãs Malápio da Serra e Pero Pipo, as castanhas Martainha, Longal e Judia, o figo preto de Torres Novas, a batata-doce e os citrinos.

Aprenda a comer bem, barato e sustentável com o programa Prato Certo e siga os conselhos da nutricionista e autora do blog Stop Cancer Portugal, Margarida Vieira, sobre alimentação saudável.

Aceda aos temas desta edição: Sumário <sup>[1]</sup>

Assine a Revista da APH, fazendo-se Sócio: <https://aphorticultura.pt/faca-se-socio/> <sup>[2]</sup>

Fonte: Associação Portuguesa de Horticultura

---

**Source URL (modified on 10/01/2022 - 10:54):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=fr/not%C3%ADcias-dieta-mediterr%C3%A2nica-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel/dieta-mediterr%C3%A2nica-%E2%80%93-como-preservar-este>

### Links

- [1] [https://aphorticultura.pt/wp-content/uploads/2021/12/revista\\_143\\_sumario.pdf](https://aphorticultura.pt/wp-content/uploads/2021/12/revista_143_sumario.pdf)
- [2] <https://aphorticultura.pt/faca-se-socio/>