

## GLI ALIMENTI IN GRADO DI PROTEGGERE DA MALATTIE CARDIOVASCOLARI (in ml/g e in %)



	quantità	frequenza	riduzione del rischio (%)
Vino		giornaliera	
Aglio		giornaliera	
Cioccolato fondente		giornaliera	
Frutta e verdura		giornaliera	
Pesce		volte settimana	
Mandorle		giornaliera	
Effetto combinato			

Fonte: *British Medical Journal* **Largo Consumo**