

✓ Ερωτηματολόγιο μεσογειακής διατροφής

^ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ερ.	Ερώτηση	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1	Τρως φρούτα κάθε μέρα;		
2	Τρως αυθιγμένα φαγητά καθημερινά;		
3	Τρως λαχανικά καθημερινά;		
4	Τρως πολλές σοκολάτες καθημερινά;		
5	Τρως καθημερινά κόκκινο κρέας;		
6	Τρως καθημερινά γαλακτοκομικά φαγητά;		
7	Τρως πολλά ζυμαρικά φαγητά;		
8	Θεωρείς ότι τρως σωστά;		
9	Τρως πολλούς ξηρούς καρπούς καθημερινά;		
10	Ακολουθάς την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής;		

