

Ερωτηματολόγιο Μεσογειακής Διατροφής

1	Τρως πολλά γλυκά;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
2	Θεωρείς ότι τρως σωστά;		
3	Τρως φρούτα;		
4	Τρως καθημερινά κόκκινο κρέας;		
5	Σου αρέσουν τα αναψυκτικά;		
6	Τρως γλυκά πριν κοιμηθείς;		
7	Ακολουθείς την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής;		
8	Τρως πολλά Γαλακτοκομικά;		
9	Τρως κάθε μέρα ξηρούς καρπούς;		
10	Τρως πολλά ζυμαρικά;		

