

Ερωτηματολόγιο μεσογειακής διατροφής

Αρ.	Ερώτηση	ναι	όχι
1	Τρως δημητριακά καθημερινά;	ναι	όχι
2	Είναι υγιεινά τα δημητριακά;	ναι	όχι
3	Το κόκκινο κρέας είναι υγιεινό;	ναι	όχι
4	Τρως φρούτα καθημερινά;	ναι	όχι
5	Τρως λαχανικά καθημερινά;	ναι	όχι
6	Τα γλύκα είναι υγιεινά;	ναι	όχι
7	Τρως ψωμί κάθε μέρα;	ναι	όχι
8	Τρως σούπα κάθε μέρα;	ναι	όχι
9	Τρως ρύζι μια φορά το μήνα;	ναι	όχι
10	Τρως πεπόνι κάθε μέρα;	ναι	όχι
11	Τρως πατάτες βραστές κάθε μέρα;	ναι	όχι