

Errori alimentari

La sua alimentazione è:

1. Vegetariana/Vegana
2. Onnivora
3. Prettamente amidacea
4. Mediterranea

Quanti pasti fa al giorno?

1. Uno- due pasto principale
2. Due- tre pasti principali
3. Tre pasti principali più due spuntini

Con quale frequenza assume carboidrati?

1. Mai, quasi mai
2. Tutti i giorni pranzo o cena
3. Tutti i giorni pranzo e cena

Con quale frequenza mangia prodotti lievitati (pizza, pane, brioche, focaccia)?

1. Mai, quasi mai
2. 2-3 volte al mese
3. Più volte nella settimana

Con quale frequenza mangia fast-food?

1. Mai, quasi mai
2. 1- 2 volte al mese
3. Almeno una volta a settimana

Con quale frequenza mangia frutta?

1. Tutti i giorni a pranzo e/o a cena
2. 2-3 volte a settimana
3. Mai, quasi mai

Con quale frequenza mangia verdura?

1. Tutti i giorni a pranzo e/o a cena
2. 2-3 volte a settimana
3. Mai, quasi mai

Se la sua risposta prevalente è la n°3 siamo di fronte ad un eccessivo consumo di glucidi e la sua alimentazione andrebbe rivista e corretta