

## Test alimentare !

Questo più che un test è un questionario sulle vostre abitudini alimentari che saranno "scoperte" attraverso una serie di domande alle quali sono abbinate tre risposte da scegliere. In base alle vostre risposte saranno dati dei punteggi, riepilogati in fondo al test, che vi daranno la possibilità di valutare se le vostre abitudini alimentari sono corrette o meno.

In ogni caso, siamo sempre a disposizione con la nostra dieta computerizzata per aiutarvi a risolvere eventuali problemi.

### QUESTIONARIO :

**1. Fai la prima colazione ?**

A. Tutti i giorni    B. Qualche volta    C. Raramente

**2: Che cosa mangi a colazione ?**

A. Fette biscottate, con burro, miele o marmellata, latte o yogurt    B. Tè o caffelatte    C. Caffè

**3. Fai la merenda ?**

A. Tutti i giorni    B. Qualche volta    C. Raramente

**4. Che cosa mangi a merenda ?**

A. Un frutto    B. Tè o biscotti    C. Una merendina o un panino

**5. Quante volte mangi carne di vitello o manzo ?**

A. Meno di tre volte alla settimana    B. Da tre a sei volte alla settimana    C. Più di sei volte alla settimana

**6. Quante volte mangi il pesce ?**

A. Più di due volte alla settimana    B. Una o due volte alla settimana    C. Raramente

**7. Quante volte mangi legumi (fagioli, ceci, piselli, ecc.) ?**

A. Più di due volte alla settimana    B. Da una a due volte alla settimana    C. Raramente

**8. Quante volte mangi frutta fresca?**

A. Due o tre volte al giorno    B. Una volta al giorno    C. Tre o quattro volte alla settimana

**9. Quante volte mangi verdure crude o cotte?**

A. Due o tre volte al giorno    B. Una volta al giorno    C. Tre o quattro volte alla settimana

**10. Quante volte mangi formaggio?**

- A. Tre o quattro volte alla settimana    B. Una o due volte alla settimana    C. Meno di una volta alla settimana

**11. Quante volte mangi cibi fritti?**

- A. Una volta alla settimana o meno    B. Due o tre volte alla settimana    C. Quasi tutti i giorni

**12. Quante volte mangi salumi (salame, prosciutto, mortadella, ecc.) ?**

- A. Una o due volte alla settimana    B. Tre o quattro volte alla settimana    C. Quasi tutti i giorni

**13. Quante volte mangi dolci vari (merendine, gelati, ecc.) ?**

- A. Una volta alla settimana o meno    B. Due o tre volte alla settimana    C. Quasi tutti i giorni

**14. Quali condimenti preferisci ?**

- A. Olio di oliva e olio di semi    B. Olio e burro    C. Solo burro e panna

**15. Quante bibite (aranciata, coca-cola, ecc.) consumi ?**

- A. Una o meno alla settimana    B. Due o tre alla settimana    C. Più di tre alla settimana

**PUNTEGGIO**

**Calcola il punteggio assegnando:**

**- 2 punti per ogni risposta A**

**- 1 punto per ogni risposta B**

**- 0 punti per ogni risposta C**

- \* **Da 25 a 30 punti:** la tua dieta è equilibrata.
- \* **Da 20 a 24 punti:** la tua dieta è abbastanza equilibrata, ma potrebbe essere migliorata
- \* **Da 15 a 19 punti:** la tua dieta è un po' squilibrata e ha bisogno di qualche revisione.
- \* **Meno di 15 punti:** la tua dieta è sbilanciata: devi farti consigliare dal tuo medico