



ABITUDINI ALIMENTARI

Risponda alle prossime domande segnando una crocetta le caselle **C F O** quando: **C** = Continuo, cioè tutti i giorni (anche se stagionalmente); **F** = Frequente, cioè più di una volta a settimana; **O** = Occasionale, cioè non più di una volta al mese.

C F O LATTICINI

- latte
- latte magro
- formaggio
- formaggio magro
- burro
- margarina
- yogurt
- yogurt magro
- panna
- crema
- altro.....

C F O CARNI

- carne di vitello
- carne di manzo
- carne di maiale
- pollo
- tacchino
- coniglio
- selvaggina
- prosciutto crudo
- prosciutto cotto
- salame
- mortadella
- bresaola
- pancetta
- salsicce
- speck
- altro.....

C F O ORTAGGI

- aglio
- carciofi
- carote
- cetrioli
- cipolla
- finocchi
- insalata
- prezzemolo
- ravanelli
- sedano
- spinaci
- zucchine
- altro.....

C F O LEGUMI

- ceci
- fagioli
- fave
- lenticchie
- piselli
- soya
- altro.....

C F O NERVINI

- caffè
- caffè decaffeinato
- thè
- thè deteinato
- cioccolato
- vino
- birra
- super alcolici
- Coca Cola

C F O FRUTTA SECCA

- arachidi
- fichi
- mandorle
- nocciole
- noci
- pinoli
- pistacchi
- semi di zucca
- altro.....

C F O FRUTTA FRESCA

- albicocca
- anguria
- arancia
- banana
- fragola
- kiwi
- lampone
- limone
- mandarino
- mela
- melone
- pera
- pesca
- pompelmo
- susina
- uva
- altro.....

C F O PESCE

- pesce fresco
- pesce surgelato
- pesce in scatola
- pesce affumicato
- pesce essiccato
- pesce sotto sale
- molluschi
- crostacei
- altro.....

C F O CIBI A BASE DI FRUMENTO

- pane bianco
- pane integrale
- pasta
- pasta integrale
- crackers
- crackers integrali
- fette biscottate
- fette biscottate integrali
- grissini
- pizza

C F O ALTRI CEREALI

- riso
- riso integrale
- mais
- orzo
- miglio
- avena
- segale
- farro

C F O SOLANACEE

- pomodori
- sughi pronti
- salse di pomodoro pronte
- ketchup
- patate
- melanzane
- peperoni

C F O DOLCI

- zucchero bianco
- zucchero di canna
- miele
- dolcificanti dietetici
- caramelle
- gomme da masticare
- merendine
- pasticcini
- biscotti
- marmellate
- gelati
- altro.....

C F O VARIE

- rosso d'uovo
- bianco d'uovo (albume)
- olio d'oliva
- olio di semi
- olio di mais (olio Cuore)
- aceto
- maionese
- lievito di birra
- sale
- sale integrale
- pepe
- peperoncino
- bibite.....
- acqua minerale
- succhi di frutta
- camomilla
- tisane varie
- altro.....

Mediamente, in una giornata, quanti bicchieri d'acqua beve?.....

In generale, le piacciono i cibi salati? molto abbastanza poco

Qual è il gusto che preferisce? amaro dolce acido piccante salato