

DIMMI COME MANGI?

Conta i cibi che consumi almeno una volta alla settimana

1. Carne bovina
2. Burro.....
3. Formaggi stagionati a pasta dura.....
4. Cibi fritti
5. Noci o noccioline
6. Carni in scatola
7. Salumi.....
8. WÜrstel
9. Pollo arrosto
10. Prosciutto crudo o cotto
11. Carne di maiale
12. Avocado
13. Margarina
14. Patate fritte
15. Hamburger
16. Gelati
17. Uova
18. Cioccolato
19. Tonno sott'olio
20. Panna
21. Latte intero

RISPOSTA

Punti : 1 – 5 : hai attenzione ai cibi ricchi di grasso

6 – 12 : non c'è valutazione sul contenuto di grasso negli alimenti

Più di 13 : hai un'alimentazione troppo ricca di grassi e di calorie,
una "alimentazione errata"