

**Codice soggetto:** \_\_\_\_\_

**Data di nascita:** \_\_\_\_\_

**INDICAZIONI GENERALI SULLA COMPILAZIONE DEL QUESTIONARIO**

- Il questionario si sviluppa in sezioni. Assicurarsi di compilare l'intera sezione prima di procedere a quella successiva.
- Alcune domande vanno compilate esclusivamente se si è risposto "SI" alla domanda precedente.
- Per le domande che riguardano la frequenza di consumo di un determinato alimento: indicare una frequenza media basata sul consumo abituale e non sul periodo specifico in cui si sta compilando il questionario.
- Per le domande che riguardano le porzioni: osservare le tre foto disponibili ed indicare la quantità normalmente consumata.
- Rispondere in maniera sincera e coerente con i propri comportamenti alimentari.
- **Per qualsiasi informazione contattare renato.giliberti@prebiomics.com; o contattare il numero +393498918979**

***DOMANDE INTRODUTTIVE***

1. Nell'ultimo anno ha modificato la sua dieta? (**Rispondere SI o NO mettendo una X nella casella corrispondente**)

Si	No
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Se SI per quale motivo (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Per motivi di tipo medico (diabete, pressione alta, colesterolo o trigliceridi alti, ecc.)

Per dimagrire

Altro (**specificare \_\_\_\_\_**)

3. Normalmente quante volte mangia FUORI CASA (bar, mensa, ristorante) a mezzogiorno? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

4. Normalmente quante volte mangia FUORI CASA (bar, mensa, ristorante) alla sera? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

5. Normalmente quando mangia FUORI CASA dove consuma i pasti? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Mensa aziendale					
Trattoria/Ristorante					
Pizzeria					
Bar					
Ristoranti orientali					
Ristoranti vegetariani					

6. Normalmente quando mangia a CASA con che frequenza mangia piatti precotti? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
-------------	---------------	------------------------	--------------------	----------------

#### **PRIMI PIATTI ASCIUTTI**

- Pensare sia al pranzo che alla cena
- Per pasta asciutta si intende qualsiasi ricetta che richieda la cottura della pasta e la preparazione del condimento in due operazioni distinte

7. Normalmente quante volte mangia un PRIMO PIATTO DI CEREALI (PASTA, RISO o ALTRO), escluso le minestre in brodo? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

8. Normalmente che tipo di PRIMO PIATTO ASCIUTTO mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Pasta asciutta					
Pasta all'uovo					
Pasta ripiena o al forno					
Riso e risotti					

9. Quando mangia un primo piatto di PASTASCIUTTA lo condisce? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
In bianco					
Al sugo di pomodoro					
Al ragù					
Con verdure					
Con legumi (fagioli, fave)					
Altri sughi					

10. Quando mangia un primo piatto di RISO lo condisce? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
In bianco					
Risotto					
Con legumi					
Con verdure					
Insalata di riso					
Altri sughi					

11. Normalmente quando mangia PASTASCIUTTA il suo piatto è: (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

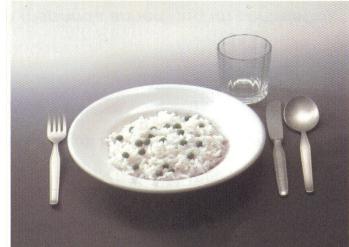
Meno	Come questo	Tra i due	Come questo	Tra i due	Come questo	Più
<input type="checkbox"/>						





12. Normalmente quando mangia RISO il suo piatto è: (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno	Come questo	Tra i due	Come questo	Tra i due	Come questo	Più
<input type="checkbox"/>						


13. Dopo aver mangiato ha l'abitudine di raccogliere il sugo con il pane? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
<input type="checkbox"/>				

#### **MINESTRE E ZUPPE**

- **Questa sezione include anche domande sulle abitudini di consumo di grassi da condimento)**

14. Quante volte mangia un PIATTO DI MINESTRA O ZUPPA? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

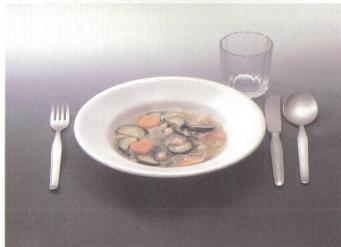
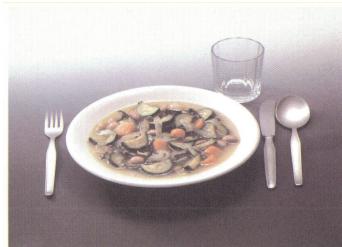
15. Normalmente che tipo di MINESTRA mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Minestrone, Zuppe, Passati, Creme di verdura					
Minestra di Fagioli, Ceci, Lenticchie, Fave					
Minestra in brodo					

16. Come prepara il brodo? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Brodo di carne/pollo					
Brodo di dado					
Brodo vegetale					

17. Normalmente quando mangia MINESTRA il suo piatto è? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno	Come questo	Tra i due	Come questo	Tra i due	Come questo	Più
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						

18. Generalmente nelle MINESTRE che mangia c'è anche pasta, riso, pane o semolino? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
<input type="checkbox"/>				

19. Normalmente che tipo di GRASSI usa per i PRIMI PIATTI? (Mettere una X nella casella corrispondente)

	Non so	Burro	Margarina	Olio d'oliva	Olio di semi	Nessuno di questi
Per condire pasta e riso in bianco	<input type="checkbox"/>					
Per preparare il sugo di pomodoro	<input type="checkbox"/>					
Per preparare il ragù di carne	<input type="checkbox"/>					
Per preparare pasta o riso con legumi	<input type="checkbox"/>					
Per preparare il minestrone	<input type="checkbox"/>					

20. Quando il primo piatto è portato in tavola aggiunge? (Mettere una X nella casella corrispondente)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Olio a crudo	<input type="checkbox"/>				
Burro a crudo	<input type="checkbox"/>				
Formaggio grattugiato	<input type="checkbox"/>				

21. Normalmente quante volte mangia POLENTA? (Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

22. Normalmente quante volte mangia PIZZA? (Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

23. Quando mangia PIZZA di solito la mangia? (Mettere una X nella casella corrispondente)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Al taglio	<input type="checkbox"/>				
In pizzeria	<input type="checkbox"/>				
Fatta in casa	<input type="checkbox"/>				

**CARNE**

- Pensare sia al pranzo che alla cena**

24. Quante volte mangia CARNE BOVINA (consideri tutti i tipi: bistecche, fettine, hamburger, arrosti, bolliti, polpette e polpettone ecc.)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

25. Normalmente quante volte mangia CARNE BOVINA? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
In umido					
Arrosto / Roastbeef					
Bollito					
Cotoletta alla milanese					
Fettine all'olio / Burro / Scaloppine					
Bistecca alla griglia / Ai ferri					
Hamburger					
Polpette / Polpettone					

26. Con che frequenza mangia CARNE BOVINA BIANCA (vitello o vitella da latte)? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
<input type="checkbox"/>				

27. Normalmente quando mangia carne, SCARTA IL GRASSO VISIBILE? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

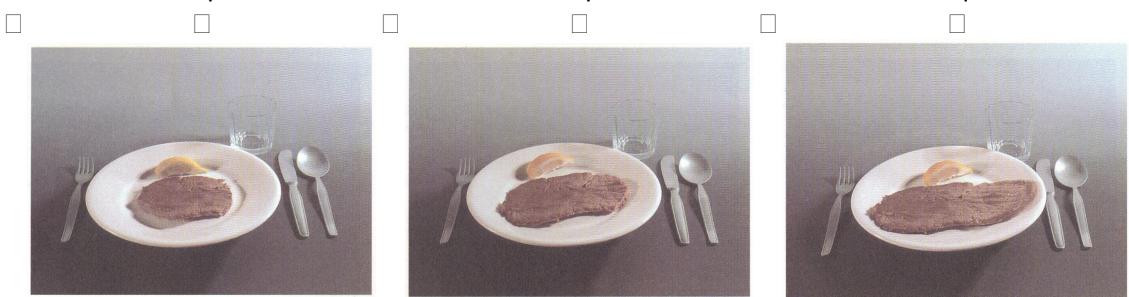
Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
<input type="checkbox"/>				

28. Quando mangia la BISTECCA la preferisce? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Sangue	Media cottura	Ben cotta
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

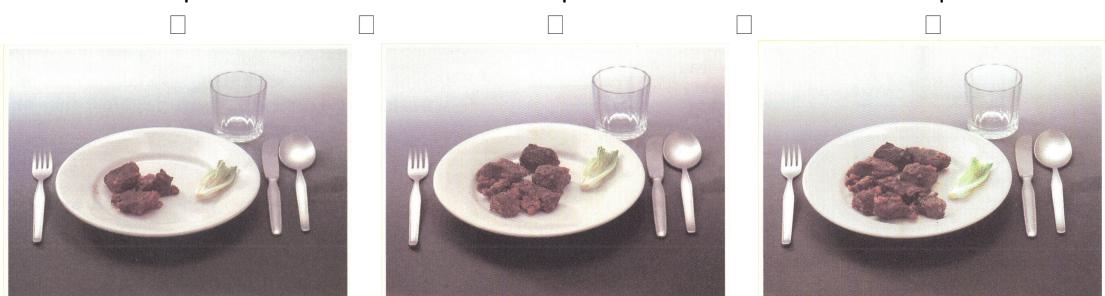
29. Normalmente quando mangia FETTINE, BISTECCHE o SCALOPPINE il suo piatto è: (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più



30. Normalmente quando mangia STUFATO, SPEZZATINO o BOLLITO il suo piatto è: : (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più



31. Quante volte mangia CARNE DI MAIALE (escluso i salumi)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

32. Quante volte mangia SALSICCE o COTECHINO? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

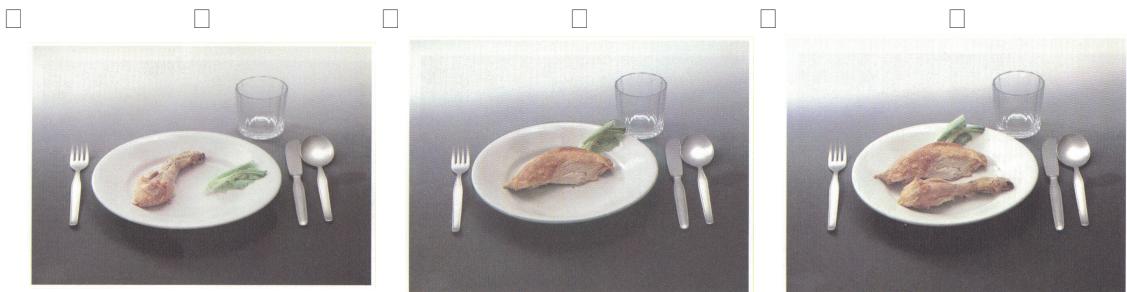
Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

33. Quante volte mangia CARNE DI POLLO o TACCHINO? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

34. Normalmente quando mangia CARNE DI POLLO o TACCHINO il suo piatto è? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più



35. Normalmente quale parte di POLLO o TACCHINO preferiva? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Coscia	Petto	Altre parti	No preferenze
--------	-------	-------------	---------------

36. Normalmente quando mangia pollo o tacchino ha l'abitudine di scartare la pelle? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
-------------	---------------	------------------------	--------------------	----------------

37. Quante volte mangia CARNE DI CONIGLIO? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

38. Quante volte mangia CARNE OVINA (agnello, capretto)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

39. Quante volte mangia CARNE DI CAVALLO? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

40. Quante volte mangia FEGATO (di manzo, vitello, maiale, pollo, coniglio)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

41. Quante volte mangia FRATTAGLIE (trippa, cervello, rognone ecc.)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

42. Quante volte mangia CARNE IN SCATOLA? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

#### PESCE

- **Questa sezione include tutti i prodotti ittici inclusi molluschi, mitili e crostacei**

43. Quante volte mangia MOLLUSCHI, FRUTTI DI MARE o CROSTACEI? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

44. Normalmente quali tipi di MOLLUSCHI, FRUTTI DI MARE o CROSTACEI mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Gamberi, Gamberoni, Scampi					
Polpi, Seppie, Calamari					
Cozze, Vongole					

45. Quante volte mangia PESCE CONSERVATO come Baccalà o Stoccafisso? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

46. Quante volte mangia un secondo di PESCE IN SCATOLA (Tonno, Sgombro, Sardine, Alici, Acciughe)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

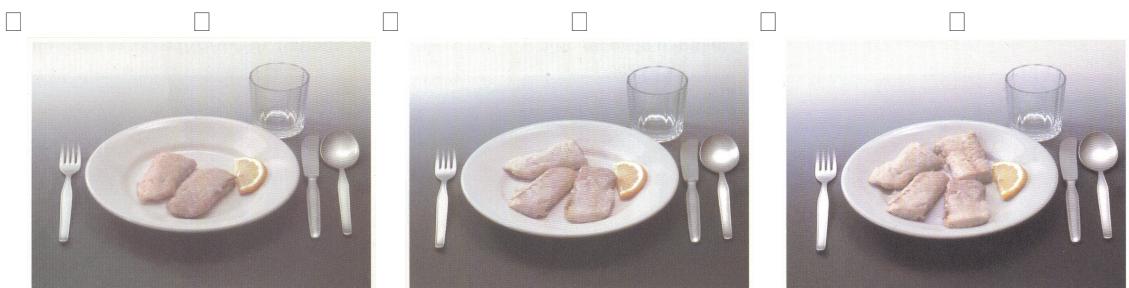
Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

47. Quante volte mangia un secondo di PESCE FRESCO o SURGELATO? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

48. Normalmente quando mangia PESCE FRESCO o SURGELATO il suo piatto è? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più



49. Normalmente quali tipi di PESCE FRESCO o SURGELATO mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Bastoncini o filetti di pesce surgelato					
Sogliola, platessa					
Sardine, sgombro, alici					
Trota od altro pesce di acqua dolce					
Salmone					
Trancio di pesce spada, tonno					
Altri pesci di mare					

50. Normalmente quando mangia PESCE lo mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Bollito					
Arrosto / In umido					
Fritto					
Alla griglia					

## VERDURA CRUDA

- Pensare sia al pranzo che alla cena
- Se ha l'abitudine di consumare insalate miste, rispondere alle domande considerando le verdure prese singolarmente
- In questa sezione vengono raccolte informazioni anche sul tipo di grasso utilizzato per condire le verdure crude
- Le verdure cotte verranno trattate in un'altra sezione

51. Quante volte mangia POMODORI di stagione (considerando anche quelli messi nell'insalata mista)?  
**(Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte)**

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

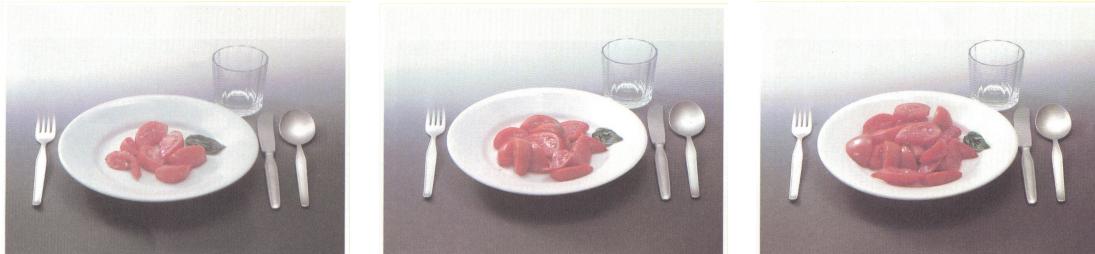
52. Quante volte fuori stagione mangia POMODORI (considerando anche quelli messi nell'insalata mista)?  
**(Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte)**

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

53. Normalmente quando mangia POMODORI il suo piatto è: **(Mettere una X nella casella corrispondente)**

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più



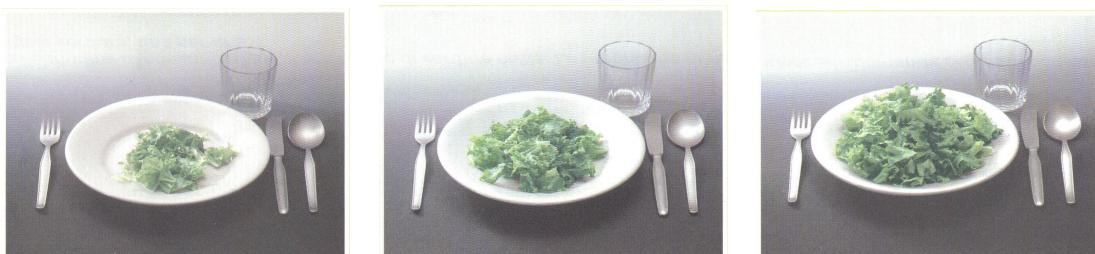
54. Quante volte mangia INSALATA (lattuga, radicchio, cicoria o altre insalate a foglia) (considerando anche quella messa nell'insalata mista)? **(Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte)**

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

55. Normalmente quando mangia INSALATA il suo piatto è: **(Mettere una X nella casella corrispondente)**

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più



56. Quante volte in stagione mangia VERDURE CRUDE (peperoni, carciofi, finocchi, carote, cavolo, sedani)?  
**(Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte)**

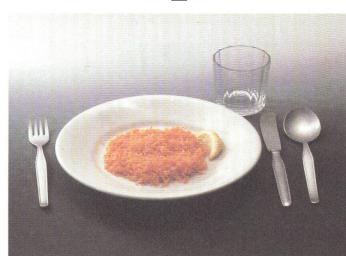
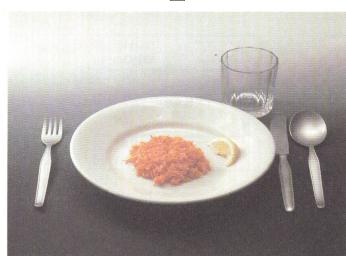
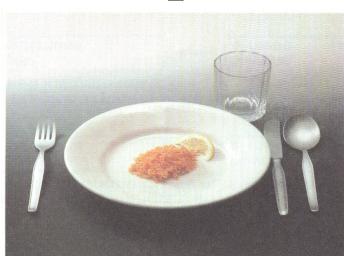
Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

57. Normalmente che tipo di VERDURA CRUDA mangia? **(Mettere una X nella casella corrispondente)**

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Peperoni Crudi					
Funghi In Insalata					
Cipolle o Cipolline Fresche					
Carciofi Crudi					
Finocchi Crudi					
Sedani Crudi					
Germogli Di Soia O Altri Germogli					
Cavolo Crudo					
Carote Crude					

58. Normalmente quando mangia CAROTE CRUDE il suo piatto è? **(Mettere una X nella casella corrispondente)**

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più  
                                   



59. Normalmente con che OLIO condisce la VERDURA CRUDA? **(Mettere una X nella casella corrispondente)**

Non mangio verdura cruda	Nessun tipo di olio	Olio di Oliva	Olio di semi
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

60. Se usa olio di oliva indichi il tipo di olio d'oliva? **(Mettere una X nella casella corrispondente)**

Olio extravergine d'oliva	Olio d'oliva	Non so
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

61. Se usa olio di semi indichi il tipo di olio di semi (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Arachidi	Girasole	Canapa	Mais	Lino	Non So
<input type="checkbox"/>					

#### PATATE E VERDURA COTTA

- Pensare sia al pranzo che alla cena
- Se ha l'abitudine di consumare un piatto misto di verdure cotte, rispondere alle domande considerando le verdure prese singolarmente
- In questa sezione vengono raccolte informazioni anche sul tipo di grasso utilizzato per condire le verdure cotte
- Non considerare le patatine di tipo chips (in busta) e le verdure/patate utilizzate per la preparazione di minestre e zuppe

62. Quante volte mangia PATATE (fritte, lesse, arrosto, purè, crocchette)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

63. Normalmente le PATATE che mangia sono cucinate? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Fritte					
Lesse					
Arrosto					
Purè di patate					
Crocchette o polpette					

64. Quante volte mangia TORTE DI VERDURA (sformati o pasticci di verdura)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

65. Quante volte mangia LEGUMI (fagioli, fave, lenticchie, piselli, ceci)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

66. Normalmente che tipo di LEGUMI mangia? (Mettere una X nella casella corrispondente)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Fagioli	<input type="checkbox"/>				
Fave	<input type="checkbox"/>				
Lenticchie	<input type="checkbox"/>				
Ceci	<input type="checkbox"/>				
Piselli	<input type="checkbox"/>				

67. Normalmente i LEGUMI che utilizza sono? (Mettere una X nella casella corrispondente)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Secchi	<input type="checkbox"/>				
Freschi o surgelati	<input type="checkbox"/>				
In scatola	<input type="checkbox"/>				

68. Quante volte mangia FUNGHI COTTI (tutti i tipi, anche coltivati)? (Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

69. Quante volte mangia CIPOLLE, CI POLLINI o PORRI per soffritti sughi? (Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

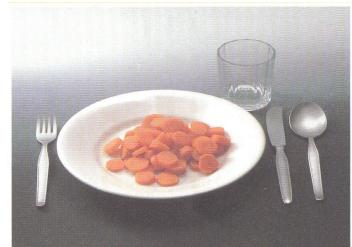
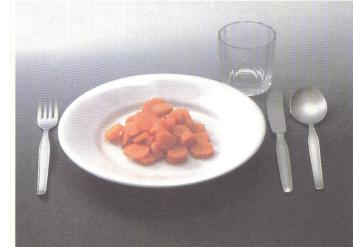
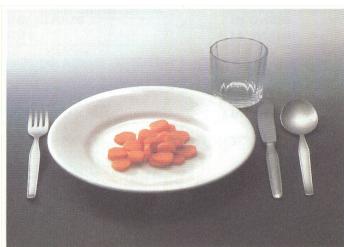
70. Quante volte mangia CAROTE COTTE? (Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

71. Normalmente quando mangia CAROTE COTTE il suo piatto è: (Mettere una X nella casella corrispondente)

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più



72. Quante volte mangia CAVOLO? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

73. Normalmente quali tipi di CAVOLO mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

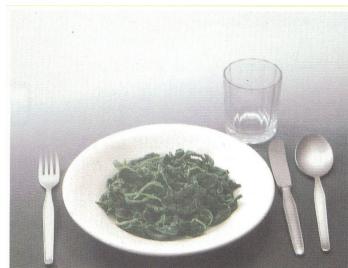
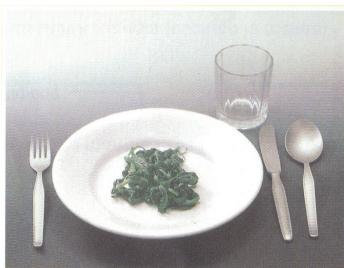
	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Broccoli					
Cavolini Di Bruxelles					
Cavolfiore					
Cime Di Rapa					
Cavolo Nero					
Verze, Cavolo Cappuccio e Altri					

74. Quante volte mangia SPINACI, BIETOLE, COSTE, ERBETTE o INSALATA COTTA? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

75. Normalmente quando mangia SPINACI, BIETOLE, COSTE, ERBETTE o INSALATA COTTA il suo piatto è: (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più  
                                   



76. Quante volte in stagione, mangia altri tipi di VERDURE COTTE (peperoni, carciofi, finocchi, melanzane, fagiolini)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

77. Normalmente che tipo di VERDURA COTTA mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Peperoni cotti					
Melanzane					
Fagiolini					
Zucchine					
Carciofi cotti					
Finocchi cotti					
Barbabietole rosse					
Cipolle cotte					

78. Normalmente le VERDURE COTTE (escluse le patate) che mangia sono cucinate? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Lesse in acqua o al vapore					
In umido, trifolate					
Alla griglia o al forno					
Fritte					

79. Normalmente con che OLIO condisce la VERDURA LESSA? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Non mangio verdura lessa	Nessun tipo di olio	Olio di oliva	Olio di semi
--------------------------	---------------------	---------------	--------------

80. Se usa olio di oliva indichi il tipo di olio d'oliva (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Olio extravergine d'oliva	Olio d'oliva	Non so
---------------------------	--------------	--------

81. Se usa olio di semi indichi il tipo di olio di semi (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Arachidi	Girasole	Canapa	Mais	Lino	Non so
----------	----------	--------	------	------	--------

### **UOVA (Include sia uova che prodotti derivati)**

82. Quante volte mangia FRITTATA (con o senza verdura)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

83. Quante volte mangia MAIONESE O SALSE TIPO MAIONESE (consideri anche quella nell'insalata russa o nei panini)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

84. Quante UOVA mangia (escluso le frittate)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### **PANINI IMBOTTITI**

- Pensare anche agli spuntini e non solo ai pasti principali
- In questa sezione vengono raccolte informazioni anche su toast e tramezzini

85. Quanti PANINI IMBOTTITI, TOAST, o TRAMEZZINI mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

86. Normalmente i PANINI IMBOTTITI che mangia sono? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più



87. Quando mangia PANINI di solito con cosa sono imbottiti? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Salumi / Affettati					
Formaggio					
Verdura					

### AFFETTATI E ANTIPASTI

- Include anche sottaceti, sott'olio, patatine e biscottini da aperitivo**

88. Quante volte mangia SALUMI o AFFETTATI, esclusi quelli dei panini imbottiti? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

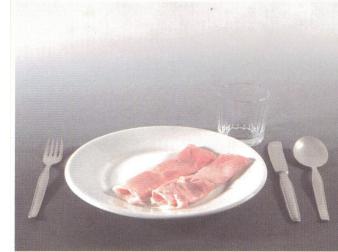
89. Normalmente che tipi di SALUMI o AFFETTATI consuma? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Prosciutto cotto					
Prosciutto crudo					
Salame (tutti i tipi)					
Mortadella, Wurstel					
Bresaola					
Soppressata, Coppa, Finocchiona, Capocollo, Pancetta, Speck					
Altri tipi					

90. Normalmente quando mangia prosciutto cotto o crudo o speck, ha l'abitudine di scartare il GRASSO? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
<input type="checkbox"/>				

91. Normalmente quando mangia AFFETTATI il suo piatto è : (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno	Come questo	Tra i due	Come questo	Tra i due	Come questo	Più
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						

92. Quante volte mangia un ANTIPASTO SOTT'OLIO (funghi, carciofini ecc.)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

93. Quante volte mangia SOTTACETI (sia come antipasto che come contorno)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

94. Quante volte mangia PATATINE tipo "CHIPS" o BISCOTTINI SALATI (sia come aperitivo che come contorno)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

#### FORMAGGI

- Pensare al formaggio sia come secondo piatto che come fine pasto
- Non considerare i formaggi utilizzati nella preparazione di panini imbottiti
- Le informazioni vengono raccolte in due liste principali, una con i formaggi stagionati e l'altra con i formaggi a pasta molle

95. Quante volte mangia FORMAGGI STAGIONATI? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

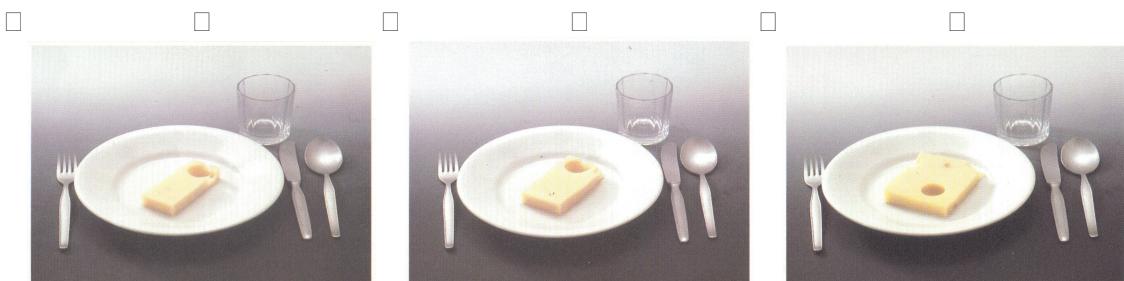
Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

96. Normalmente che tipo di FORMAGGI STAGIONATI consuma? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Fontina, Fontal, Toma					
Pecorino, Caciotta Toscana					
Emmental, Groviera, Edam					
Caciocavallo, Provolone					
Parmigiano, Grana (escluso quello grattugiato)					
Altri tipi					

97. Normalmente quando mangia FORMAGGIO STAGIONATO il suo piatto è: (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più



98. Quante volte mangia FORMAGGI A PASTA MOLLE? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

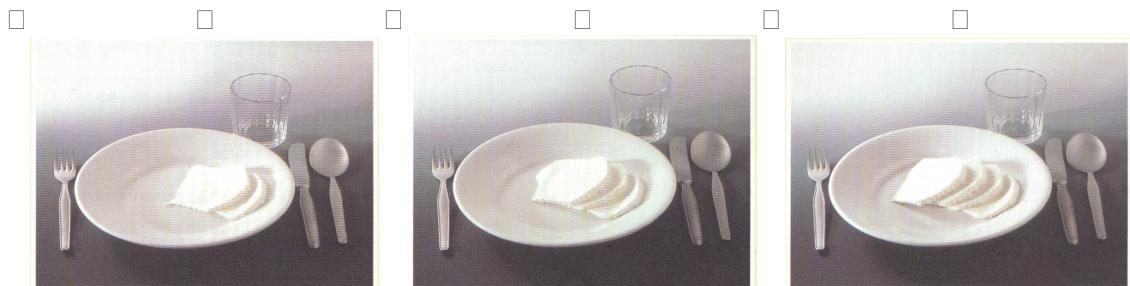
Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

99. Normalmente che tipo di FORMAGGI A PASTA MOLLE consuma? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Sottilette, Formaggini					
Philadelfia, Formaggi alle erbe					
Crescenza, Certosino, Stracchino					
Mozzarella, Fiordilatte					
Taleggio, Bel Paese, Brie					
Gorgonzola					
Robiola, Tomini					
Ricotta					
Altri tipi					

100. Normalmente quando mangia FORMAGGIO A PASTA MOLLE il suo piatto è: (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Meno      Come questo      Tra i due      Come questo      Tra i due      Come questo      Più



#### FRUTTA

- Pensare anche alla frutta consumata fuori dai pasti principali

101. Normalmente quante MELE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Mele**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Mele
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

102. Normalmente quante PERE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Pere**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Pere
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

103. Normalmente quante BANANE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Banane**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Banane
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

104. Normalmente quanti KIWI mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Kiwi**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Kiwi
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**Adesso segue una lista di frutta che è disponibile soprattutto in una particolare "stagione". Indichi la frequenza di consumo in quel periodo**

105. In stagione, quante ARANCE e POMPELMI mangia (escluso le spremute)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

106. In stagione, quanti MANDARINI o MANDARANCI mangia?? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Mandarini/Mandaranci**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Mandarini /Mandaranci
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

107. In stagione, quanta UVA mangia (consideri un grappolo piccolo)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Grappoli**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Grappoli
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

108. In stagione, quante PESCHE o PESCHENOCI mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Pesche**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Pesche
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

109. In stagione, quante ALBICOCCHE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Albicocche**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Albicocche
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

110. In stagione, quante SUSINE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Susine**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Susine
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

111. In stagione, quante tazze di FRAGOLE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Tazze**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Tazze
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

112. In stagione, quante fette di MELONE o POPONE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Fette**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Fette
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

113. Quante tazze di MACEDONIA mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Tazze**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. Tazze
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

114. Quante volte mangia FRUTTA SECCA del tipo PRUGNE e FICHI SECCHI, DATTERI? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

115. Quante volte mangia NOCI, NOCCIOLE, MANDORLE, ARACHIDI? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**PANE E VINO (Include prodotti da forno, alcolici e bevande analcoliche consumati durante o lontano dai pasti)**



- Nella foto ci sono un PANINO, due FETTE di PANE e due bicchieri di VINO di uguale contenuto. Tenerlo a mente nel rispondere alle domande.
- Un PACCHETTO DI CRACKERS o GRISSINI equivale a un panino.
- Pensare anche al consumo fuori pasto.

116. Quanti PANINI, FETTE DI PANE o PACCHETTI DI CRACKERS mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Panini/Fette/Pacchetti**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Panini/Fette/Pacchetti
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

117. Normalmente che tipo di PANE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Pane comune tipo panini					
Pane bianco di grossa pezzatura					
Panini integrali					
Crackers integrali					
Pane integrale di grossa pezzatura					
Panini all'olio, al latte, focacce e panini conditi					

118. Quanti BICCHIERI di VINO beve? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Bicchieri**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Bicchieri
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

119. Normalmente che tipo di VINO beve? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Vino rosso					
Vino bianco					

120. Quanti BICCHIERI di APERITIVI o VINI LIQUOROSI beve (es: martini, Vermouth, Porto, Vin Santo, ecc?)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. volte**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Bicchieri
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

121. Quanti BICCHIERINI di SUPERALCOLICI, AMARI o LIQUORI beve (es: Whisky, Vodka, Brandy, Rhum, Gin, Cognac, Grappa, Amari, Sambuca)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Bicchierini**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Bicchierini
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

122. Quante LATTINE o BOTTIGLIETTE di BIRRA beve? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Lattine**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Lattine
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

123. Quanti BICCHIERI di SUCCHI o SPREMUTE DI ARANCIO o POMPELMO beve? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Bicchieri**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Bicchieri
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

124. Quanti BICCHIERI di SUCCHI DI FRUTTA beve (es.: pera, albicocca, pesca, mela)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Bicchieri**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Bicchieri
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

125. Quanti BICCHIERI di BIBITE ANALCOLICHE beve (es.: coca-cola, aranciate, chinotto, gazzose ecc.)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Bicchieri**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Bicchieri
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

#### **CAFFE', LATTE E DOLCI**



- **Include il consumo caffè, latte, the e tisane, yogurt e dolci di vario genere consumate durante o lontano dai pasti**
- **Nella foto ci sono una tazza PICCOLA, una MEDIA, una GRANDE e un BICCHIERE. Tenerlo a mente nel rispondere alle domande.**
- **Pensare alla colazione, ai pasti e ai fuori pasto.**

126. Quanti BICCHIERI di LATTE BIANCO beve (risponda pensando al bicchiere della foto)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. bicchieri**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Bicchieri
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

127. Quanti CAPPUCCINI (tipo Bar) beve? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Tazze**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Tazze
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

128. Quanti CAFFELATTE beve (escluso i cappuccini)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Tazze**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Tazze
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

129. Quando beve CAFFELATTE che tazza usa (guardi la fotografia)? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Tazza Piccola	Tazza Media	Tazza Grande
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

130. Generalmente che tipo di LATTE consuma? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Intero	Parzialmente scremato	Scremato
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

131. Quante tazzine di CAFFE beve? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Tazzine**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Tazzine
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

132. Normalmente quando beve CAFFE in tazzina che tipo consuma? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Caffè decaffeinato					
Caffè espresso					
Caffè tipo moka					
Altri tipi					

133. Quante tazze di THE o TISANE beve? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Tazze**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Tazze
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

134. Quante volta mangia YOGURT? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Volte**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

135. Generalmente che tipo di YOGURT consuma? (una o più risposte) (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Alla frutta intero	Alla frutta magro	Altro intero	Altro magro
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

136. Quanti cucchiani di MIELE consuma (considera anche quello usato per dolcificare) (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Cucchiaini**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Cucchiaini
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

137. Quanti cucchiaini di ZUCCHERO mette nel...? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	0	Mezzo	1	2	3	4	5 o più
Latte							
Caffelatte							
Caffe							
The o tisane							
Yogurt							
Spremute							

138. Quante FETTE BISCOTTATE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. fette**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Fette
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

139. Quanti BISCOTTI tipo colazione mangia (biscotti secchi, wafer, ecc.)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Biscotti**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Biscotti
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

140. Quante BRIOCHE, CORNETTI o MERENDINE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N. Pezzi**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Pezzi
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

141. Quante volte mangia MARMELLATA? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N volte**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

142. Quante volte mangia NUTELLA o altre CREME SPALMABILI? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

143. Quante volte mangia BURRO sul pane o fette biscottate? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

144. Quante volte mangia una porzione di DOLCE o PASTICCINI? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

145. Quando mangia una porzione di DOLCE o PASTICCINI mangia: (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Torta farcita (al Cioccolato, Crema, Millefoglie, ecc.)					
Torta non farcita (Margherita, Crostata, Panettone, Pandoro, Torta vegana)					
Dolce al cucchiaio (Tiramisù, Budino, Panna cotta)					
Pasticceria secca					
Paste ripiene (Bignè, Cannoli)					

146. Quante volte mangia CIOCCOLATA (tavolette, cioccolatini , cioccolato)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

147. Quanti pacchetti di CARAMELLE mangia? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. Pacchetti
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

148. Quante volte **d'estate** mangia un GELATO? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

149. Quante volte **d'inverno** mangia un GELATO? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Giorno	Settimana	Mese	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

#### **AROMI E SPEZIE**

150. Ha l'abitudine di consumare alimenti con: (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Spesso	Molto spesso
Aglio				
Peperoncino)				
Prezzemolo				
Limone				
Pepe				
Salsa di soia				

151. Se consuma un pasto fuori casa, ha l'abitudine di aggiungere sale ai vari piatti? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
<input type="checkbox"/>				

#### **PRODOTTI DI SOIA, CEREALI E SEMI INTEGRALI**

152. Normalmente quante volte mangia prodotti tipo "CARNE DI SOIA" o cibi tradizionali a base di soia come il TOFU, il MISO, o il TEMPHE? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

153. Normalmente quante volte consuma LATTE DI SOIA (come bevanda o per cucinare)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

154. Normalmente quante volte mangia CORN FLAKES? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

155. Normalmente quante volte mangia MUESLI o FIOCCHI DI AVENA? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

156. Normalmente quante volte mangia CEREALI INTEGRALI IN CHICCO (come riso, farro, orzo)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

157. Normalmente quante volte mangia SEMI (di lino, di sesamo, di zucca, di girasole ecc.)? (**Mettere una X nella casella corrispondente e inserire la frequenza nella casella N Volte**)

Settimana	Mese	Anno	Mai	N. volte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

#### ***MODALITA' DI COTTURA (Indicare le modalità di cottura abituali)***

158. Normalmente che TIPI DI GRASSI usa in casa sua? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Non so	Burro	Margarina	Olio d'oliva	Olio di semi
Per cucinare in umido o arrosto					
Per friggere					

159. Se usa olio di oliva indichi il tipo di olio d'oliva (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Non so	Olio di Oliva	Olio extravergine
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

160. Se usa olio di semi indichi il tipo di olio di semi (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

Arachidi	Girasole	Canapa	Mais	Lino	Non So
<input type="checkbox"/>					

## **INFORMAZIONI GENERALI**

161. La verdura fresca che Lei consuma abitualmente proviene da (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai o quasi	Qualche volta	Circa metà delle volte	Il più delle volte	Tutte le volte
Negozi					
Mercato					
Supermercato					
Negozi biologico					
Produzione propria					

162. Possiede il surgelatore ? (**risponda SI o NO inserendo una X**)

Si	No
----	----

163. In generale, quante volte al giorno mangia una porzione dei seguenti piatti? (**Mettere una X nella casella corrispondente**)

	Mai	Meno di 1 volta gg	1 volta gg	1-2 volte al gg	2 volte al gg	+ di 2 volte al gg
Primi piatti						
Carne						
Verdura cruda						
Verdura cotta (escluse le patate)						
Frutta fresca						

164. C'è qualche ALIMENTO o PIATTO che mangia almeno una volta al mese e non è stato considerato?  
(**risponda SI o NO inserendo una X**)

Si	No
----	----

Se si, descriva liberamente

---



---



---



---