

## Questionario sulle abitudini alimentari

Probanden ID: 

--	--	--	--	--	--

Gentile partecipante:

Le chiediamo di compilare e restituirci questo questionario sulle abitudini alimentari (FFQ).

Per favore sigli con ~~⊗~~ la casella corrispondente per indicare quanto spesso, in media, ha mangiato specifiche quantità di cibo durante gli ultimi 12 mesi.

- Dal momento che questo questionario è comune a diversi paesi europei, LEI **POTREBBE NON RICONOSCERE COME FAMILIARI** alcuni cibi indicati nella lista. Se lei non mangia alcuni di questi, per favore sigli la casella corrispondente con “Raramente/Mai”
- Se erroneamente siglasse una casella non desiderata, per favore corregga la casella come mostrato, cioè annerendo completamente il pallino della risposta errata e apponendo la “X” sulla casella giusta.

### ESEMPIO

<b>Vegetali escluse le patate (una porzione media)</b>	Raramente/Mai	1-3 volte al mese	Una volta a settimana	2-4 volte a settimana	5-6 volte a settimana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
Lattuga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- PER FAVORE **SIGLI SOLA UNA CASELLA** PER RIGA E NON LASCI ALCUNA RIGA SENZA RISPOSTA.
- Riguardo ai cibi stagionali come le fragole o l'uva, se lei li mangia almeno una volta la settimana quando è la stagione giusta, può segnare la casella corrispondente a “una volta la settimana”.

**La ringraziamo sentitamente per la sua collaborazione.**

**Il CHRIS team**



Sigla una casella per ogni cibo per mostrare quanto ne mangia. Per favore risponda ad ogni domanda. Se lei è incerto circa la risposta, cerchi di ricordare al meglio, ma per favore non lasci la riga vuota.

1.	<b>Pane e panini (una fetta o una porzione media)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q1p1	<b>Pane (in media)</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q1p2	Pane integrale o nero (con o senza semi) (p.es. Vinschger Paarl)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q1p3	Pane bianco (baguette, panini)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q1p4	Pane di segale	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q1p6	Pane indiano	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q1p7	Focaccia di pane non lievitato (pane asiatico)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q1p8	Fette biscottate	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q5p14	Schüttelbrot, biscotti sottili (wafer, crackers)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
2.	<b>Cereali da colazione (una porzione media)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q2	Qualsiasi cereale da colazione	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
3.	<b>Semolino (cucchiaino da tavola)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q3	Cous-cous o semolino	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q3p2	Polenta	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



4.	Pasta (e alimenti derivati dal grano) (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q4p1	Pasta (in media)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q4p2	Pasta liscia raffinata (spaghetti, maccheroni, lasagne)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q4p3	Pasta liscia integrale non raffinata	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q4p4	Pasta ripiena (con carne/formaggi/vegetali) (p.es. <i>schlutzkrapfen</i> , tortellini, agnolotti)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q4p7	Pasta all'uovo (tagliatelle)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q4p5	Tagliolini (esclusi di riso)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

5.	Prodotti da forno (un biscotto, una unità, una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q5p1	Qualsiasi dolcetto o pasticcino (in media)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q5p2	Torta (di mele, al cioccolato,...)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q5p3	Dolcetti ( <i>croissants</i> , cornetti, brioches...)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q5p4	Rotoli con crema o altri ripieni, plum cake	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q5p5	Muffins, pastine maddalena	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q5p6	Dolci fritti ( <i>krapfen</i> , chiacchiere di carnevale con o senza marmellata, ciambelline fritte con e senza ripieno)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q5p7	Dolci al cucchiaio (p.es. tiramisù, budino)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q5p10	Piatti a base di uova (per esempio frittata, pancakes)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



5.	<b>Prodotti da forno (un biscotto, una unità, una porzione media) continuazione</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q5p11	Biscotti semplici (p.es. <i>Bahlsen, Leibniz</i> )	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q5p12	Biscotti integrali	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q5p15	Biscotti ripieni (per es. crema, marmellata, cioccolato)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

6.	<b>Riso (1 tazza, cotta)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q6p1	<b>Riso</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q6p2	Riso bianco	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q6p3	Riso integrale	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q6p4	Tagliolini di riso	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

7.	<b>Zucchero (cucchiaino da thè) e marmellata (abbastanza per ricoprire una fetta biscottata, per esempio)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q7p1	Zucchero (bianco, di canna)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q7p2	Confettura o marmellata	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q7p4	Miele	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

8.	<b>Prodotti dolci escluso il cioccolato (una unità)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q8p1	<b>Dolcetti totali o bonbons</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



8.	<b>Prodotti dolci escluso il cioccolato (una unità)</b> <i>continuazione</i>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q8p3	Caramelle miste	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q8p4	Barrette ai cereali	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q8p6	Ghiaccioli	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

9.	<b>Cioccolato</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q9p1	<b>Qualsiasi tipo di cioccolato</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q9p2	Barrette al cioccolato (per esempio <i>Mars</i> ) (una barretta)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q9p3	Tavoletta al cioccolato (nero/al latte, 50 gr, ovvero ½ tavoletta standard)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

10.	<b>Oli vegetali (un cucchiaino da tavola)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q10p1	<b>Olio vegetale</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q10p2	Olio ai semi di girasole	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q10p3	Olio d'oliva	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q10p4	Olio extra vergine d'oliva	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q10p5	Olio di colza	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q10p6	Olio di lino	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q10p7	Olio di semi di zucca	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



11.	Margarina e grassi di origine mista (un cucchiaino da tavola)	Raramente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q11p1	Qualsiasi margarina o crema spalmabile per condimento (esclusa la crema spalmabile di soia)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q11p3	Margarina a medio contenuto di grassi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q11p5	Crema spalmabile per condimento (esclusa la crema spalmabile di soia)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q11p6	Qualsiasi tipo di crema spalmabile di soia	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
12.	Burro e grassi animali (abbastanza da ricoprire una fetta di pane, per esempio)	Raramente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q12p1	Qualsiasi tipo di burro	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q12p4	Burro a normale contenuto di grassi (più del 70%)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q12p5	Lardo (un cucchiaino da tavola)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
13.	Frutta secca (una manciata piccola)	Raramente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q13p1	Qualsiasi tipo di frutta secca (p.es. noci, nocciole, mandorle, pistacchi)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q13p2	Arachidi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q13p3	Anacardi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q13p4	Crema a base di nocciole (per esempio, Nutella, burro di arachidi, 1 cucchiaino da tè)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



14.	Legumi (una tazza, cotti)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q14p1	Qualsiasi tipo di legumi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q14p2	Fagioli rossi e fagioli neri	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q14p3	Lenticchie	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q14p4	Ceci (inclusa la crema "Humus")	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q14p6	Fagiolini verdi classici	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q14p7	Fave	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q14p8	Soia	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q14p9	Piselli	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
15.	Vegetali escluse le patate (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q15p1	Qualsiasi tipo di vegetale (escluso patate)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p2	Lattuga o altri tipi di insalata (cicoria, insalata belga, radicchio rosso)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p3	Spinaci	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p4	Cardi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p6	Verdure selvatiche (p.es. amaranto, portulaca, crescione)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p8	Okra (Indiano)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p9	Capperi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p10	Pomodoro	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



15.	<b>Vegetali escluse le patate (una porzione media) continuazione</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q15p11	Melanzane (anche a crema)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p12	Zucchine verdi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p13	Peperone dolce (rosso, verde, giallo)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p14	Cetrioli	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p16	Carote	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p17	Carote bianche (Pastinaca)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p18	Rapa	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p39	Cime di rapa	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p19	Carciofi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p20	Ravanello	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p21	Barbabietola rossa	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p22	Sedano	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p23	Insalata di cavolo, crauti	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p24	Pannocchia	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p25	Asparagi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p26	Erbe varie (menta, finocchio, erba cipollina, basilico, coriandolo, finocchietto selvatico, prezzemolo) (1 cucchiaino da thè)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q15p27	Porro	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>





15.	<b>Vegetali escluse le patate (una porzione media) continuazione</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q15p28	Funghi (bianchi e altri)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p29	Cipolla	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p30	Aglione	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p31	Cavolfiore	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p32	Zucca gialla	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p33	Cavolini di Bruxelles	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p34	Broccoli	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p35	Cavolo (bianco, verde)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p37	Vegetali sott'aceto (cetrioli, ravanelli, ...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p38	Ginger (come condimento ed in infusione nelle bevande)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
16.	<b>Cibi ricchi di amido o patate (una porzione media)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q16p1	<b>Patate (in media, in tutte le forme)</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p2	Purè di patate	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p3	Arrostite/Al forno/Lesse	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p4	Fritte	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p5	In insalata	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p6	Gnocchi di patate	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7



16.	Cibi ricchi di amido o patate (una porzione media) <i>continuazione</i>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q16p7	Frittata di patate	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q16p8	Patate dolci	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
17.	Frutta (un frutto)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q17p1	Qualsiasi tipo di frutta	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p2	Mela	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p3	Pera	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p4	Banana	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p6	Avocado	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p7	Ciliegie (una coppa)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p8	Rabarbaro	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p9	Frutti di bosco – Bacche (mirtilli, fragole, ribes neri, more, lamponi) (una coppa)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p10	Melone - Anguria	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p11	Uva	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p12	Mango	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p13	Albicocche	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p5	Pesca	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



17.	Frutta	(un frutto) continuazione	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q17p14	Pesca noce		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p15	Prugne, susine		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p26	Prugne secche		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p16	Spremute di frutta fresca		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p17	Ananas		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p18	Kiwi		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p19	Limone		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p20	Arancia		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p21	Mandarini		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p22	Pompelmo		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p23	Frutta in scatola (una scatola)		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p24	Uva sultanina (un cucchiaino da tavola)		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p25	Fichi		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p27	Olive (nere/verdi) (5 unità)		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p28	Caco		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p29	Melograno		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q17p30	Fichi d'india		<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



18. Succhi di frutta (un bicchiere 200 ml)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q18p1	Succo di frutta concentrato, con zucchero	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q18p2	Succo di frutta concentrato, senza zucchero	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

19. Bevande non alcoliche (un bicchiere 200 ml)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q19p1	Gasate, light	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q19p2	Acqua di rubinetto	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q19p3	Acqua minerale (liscia, gasata)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q19p4	Tipo Coca Cola, con zucchero	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q19p5	Tipo Coca Cola, senza zucchero	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q19p6	Bevande energetiche (p.es. Red Bull)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

20. Thè/Caffè (una tazza)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q20p1	Thè nero (qualsiasi tipo)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q20p2	Caffè (solubile o macinato)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q20p4	Thè verde, infusi varie, tisane (camomilla, ...)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
p20p6	Caffè decaffeinato, thè deteinato	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



21.	<b>Birra (1/2 pinta o un bicchiere 200 ml)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q21	Birra (qualsiasi tipo)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

22.	<b>Vino (un bicchiere 125 ml)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q22p1	<b>Qualsiasi tipo di vino</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q22p2	Vino rosso	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q22p3	Vino bianco	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q22p4	Vino rosé	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

23.	<b>Altre bevande alcoliche (un bicchiere 50 ml)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q23p1	Vini forti e liquori (per esempio <i>Porto, Sherry, ...</i> )	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q23p2	Superalcolici (per esempio <i>whisky, vodka, rum, gin, ...</i> )	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

24.	<b>Carne rossa e derivati dalla carne (una porzione media)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q24p1	<b>Qualsiasi tipo di carne (manzo, vitello, agnello, maiale, selvaggina)</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p2	Caldo/freddo <i>roast beef</i> , bollito di manzo, manzo alla griglia, filetto	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p3	Hamburger	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p4	Carne tritata (anche nella salsa ragù per esempio, polpette di carne, ...)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p5	Carne alla casseruola/con curry, <i>gulasch</i> , spezzatino	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



24.	<b>Carne rossa e derivati dalla carne</b> (una porzione media) <i>continuazione</i>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q24p6	Costoletta di maiale, steak, costate grigliate, filetto	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p8	Salsiccia, salsicciotti vari (per esempio <i>jagdwurst</i> )	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p10	Vitello	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p11	Selvaggina minuta (coniglio, fagiano, anatra)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p12	Altra selvaggina (per esempio cervo)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p13	Agnello (anche <i>kebabs</i> )	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
	<b>Carne affumicata</b> (una fettina)							
q24p14	Maiale affumicato (caldo o freddo)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p15	Salame, prosciutto affumicato (per esempio <i>Serrano</i> )	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p16	Wurstel vari	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q24p17	Speck, pancetta	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
25.	<b>Pollame</b> (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q25p1	<b>Qualsiasi tipo di pollame Fresco (non affumicato)</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q25p2	Pollo, bollito o arrosto	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q25p3	Pollo alla casseruola	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q25p4	Tacchino, bollito o arrosto, alla casseruola	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



25.	<b>Pollame</b> (una porzione media) <i>continuazione</i>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
<b>Affumicato</b>								
q25p6	Qualsiasi tipo di pollame affumicato	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
26.	<b>Frattaglie</b> (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q26p1	Fegato, paté	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q26p2	Altre frattaglie (lingua, cervello, cuore, rene, trippa, stomaco, animelle)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p6	Zuppa di frattaglie	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
27.	<b>Pesce e frutti di mare</b> (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q27p1	<b>Qualsiasi tipo di pesce (fresco, affumicato)</b>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p8	Pesce grasso in scatola (per esempio sardine, tonno, salmone)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p9	Crostacei e molluschi in scatola (cozze, granchio, calamari, polpo, gamberetti, vongole, seppia)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p2	Pesce grasso (salmone, tonno, trota, acciuga, sgombero, sardine,...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p3	Pesce non grasso (nasello, baccalà, merluzzo, platessa,...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p4	Altro pesce o frutti di mare (per esempio uova di lompo, paté di pesce)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p5	Crostacei freschi e molluschi (cozze, granchio, calamari, polpo, gamberetti, vongole, seppia)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p6	Pesce grasso affumicato (per esempio sardine, tonno, salmone, aringa affumicata)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7



27.	<b>Pesce e frutti di mare (una porzione media) continuazione</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q27p7	Pesce non grasso affumicato (per esempio baccalà, merluzzo)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

28.	<b>Uova (di gallina) (un uovo)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q28p1	<b>Uova (in media)</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q28p2	Uova (fritte, bollite, in camicia, nel panino)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

  

29.	<b>Latte e latte di soia (un bicchiere 200ml)</b>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q29p1	<b>Latte (escluso latte di soia, riso e avena)</b>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p2	Latte acido (con e senza frutta)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p3	Latte intero	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p4	Latte parzialmente scremato	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p5	Latte scremato	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p6	Latte condensato	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p13	Latte di capra	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p14	Latte di pecora	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p15	Latte delattosato	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p10	Latte di soia, latte di riso, latte di avena	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>





29.	Latte e latte di soia (un bicchiere 200ml) <i>continuazione</i>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q29p7	Yogurt (qualsiasi tipo, in media)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p8	Yogurt greco	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p11	Kefir	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
30.	Formaggi (una porzione regolare o quanto basta da spalmare su una fetta di pane)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q30p1	Qualsiasi tipo di formaggio	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q30p2	Formaggio a pasta dura (p.es. <i>Parmigiano</i> )	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q30p3	Formaggio a pasta morbida (p.es. <i>Brie</i> , <i>Philadelphia</i> , <i>Tomino di capra</i> , <i>Gorgonzola</i> )	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q30p4	Formaggio a pasta semi-dura (p.es. <i>Emmenthal</i> , <i>Gouda</i> , ...)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q30p5	Formaggio grigio, fiocchi di formaggio (p.es. <i>Yocca</i> , <i>Cottage Cheese</i> , ...)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q30p7	Formaggio fresco (p.es. <i>Mozzarella</i> , <i>Feta</i> , ...)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p9	Quark	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q29p12	Tofu (formaggio di soia)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
31.	Altri derivati del latte (un cucchiaino da tavola salvo diversamente indicato)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q31p1	Gelato (una unità)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q31p2	Panna montata	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q31p3	Crema di latte acida, <i>crème fraîche</i>	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>



32.	Cibo vario (un cucchiaino da tavola o una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q32p1	Salse di condimento	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q32p9	Senape	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q32p2	Maionese	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q32p3	Salsa bianca (tipo besciamella)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q32p4	Ketchup	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q32p5	Zuppe, di cereali o di legumi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q32p7	Pizza (qualsiasi tipo)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
<b>Prodotti surgelati (una porzione media)</b>								
q32p10	Minestrone di verdura	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q32p11	Pasta e riso conditi in vari modi	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q32p12	Filetti di pesce impanato (p.es. bastoncini di merluzzo)	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>
q32p13	Contorni misti con formaggio, verdure, prosciutto (p.es. soffocini )	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>	<input type="radio"/> <sub>5</sub>	<input type="radio"/> <sub>6</sub>	<input type="radio"/> <sub>7</sub>

## Domande aggiuntive:

### 34. Mangia qualche altro tipo di cibo normalmente una o più volte la settimana?

Sì ☐ 1

No ☐ 2

Se sì, per favore lo indichi nella lista sottostante

	<b>Tipo di cibo (se è un piatto locale e ne conosce i principali ingredienti, la preghiamo di indicarli )</b>	<b>Porzione normale</b>	<b>Numero di volte in cui si mangia questa porzione la settimana</b>
q34p1		q34p1size	q34p1times
q34p2		q34p2size	q34p2times
q34p3		q34p3size	q34p3times
q34p4		q34p4size	q34p4times

### 35. Quale tipo di grasso utilizza solitamente per friggere, arrostitire, grigliare, condire?

Per favore, ne selezioni un tipo:

Burro	1
Lardo	2
Olio vegetale	3
Olio solido vegetale	4
Margarina	5
Nessuno	0

### 36. Quante volte aggiunge sale mentre cucina?

Sempre	1
Spesso	2
Raramente	3
Qualche volta	4
Mai	0



**37. Lo scorso anno, in media, quante volte la settimana ha mangiato una porzione media (un'unità/un bicchiere/una tazza) dei seguenti cibi?**

	<b>Tipo di cibo</b>	<b>Numero di volte la settimana</b>
q37p1	Vegetali (escluse le patate)	q37p1times
q37p2	Insalate	q37p2times
q37p3	Frutti e cibi con frutta (esclusi i succhi di frutta)	q37p3times
q37p4	Pesce	q37p4times
q37p5	Prodotti ottenuti dai pesci	q37p5times
q37p6	Carne e prodotti derivati (inclusi i salumi)	q37p6times
q37p7	Latte (scremato/intero di qualsiasi tipo)	q37p7times

**38. C'è qualche tipo di cibo che non mangia perché le causa allergia o intolleranza?**

Sì ☐ 1

No ☐ 2

Se sì, per favore indichi nella lista sottostante i cibi principali

	<b>Cibo non consumato</b>	<b>Ragione</b>
q38p1		q38p1reason
q38p2		q38p2reason
q38p3		q38p3reason
q38p4		q38p4reason

**39. Al momento sta seguendo una dieta speciale?**

Sì ☐ 1

No ☐ 2

Se sì, per favore indichi se questa è una di queste diete:

		<b>Sì</b>	<b>No</b>
q39p1	Per perdere peso	1	2
q39p2	Per l'ipertensione	1	2
q39p3	Per il diabete	1	2
q39p4	Per la celiachia	1	2

**GRAZIE PER LA SUA COLLABORAZIONE!**