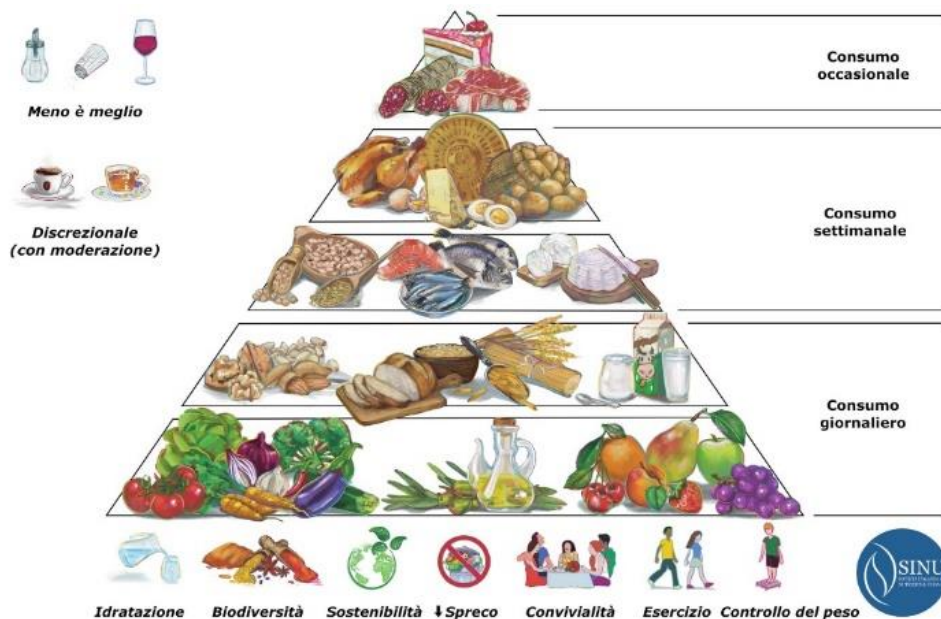
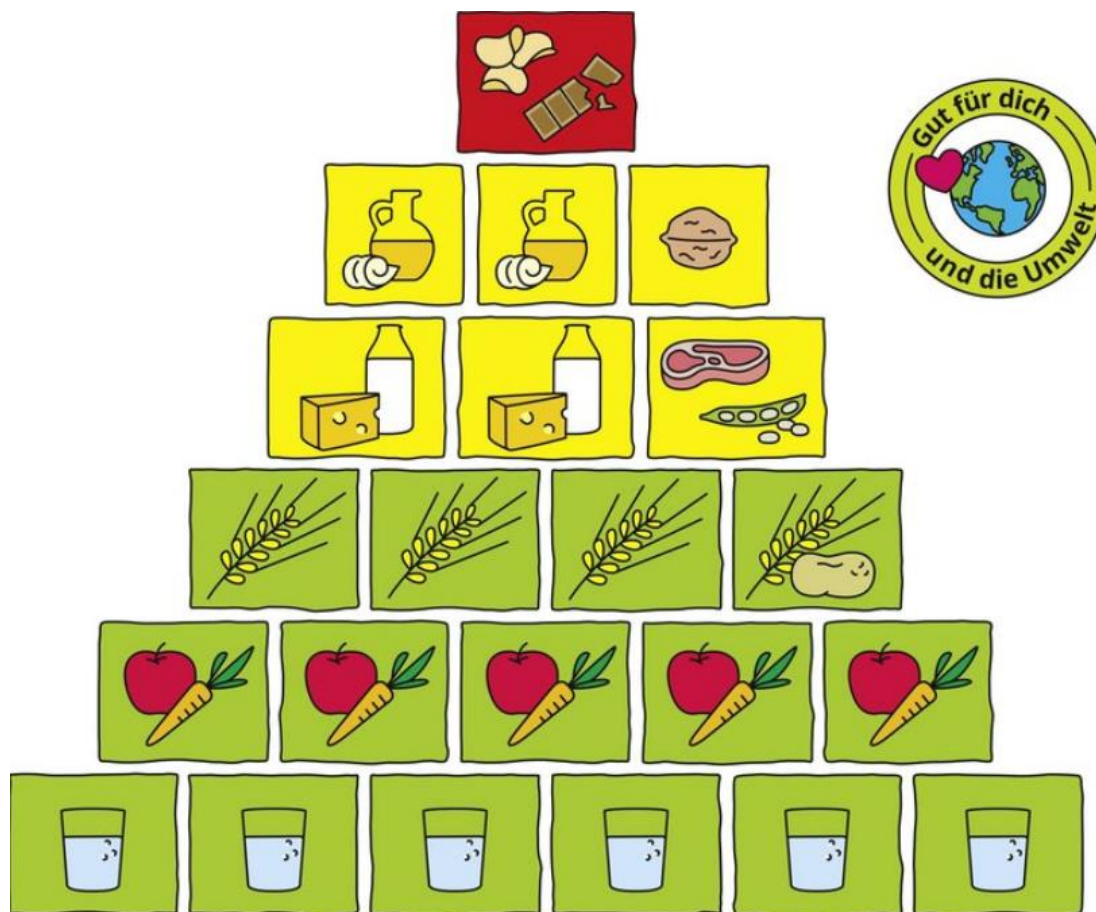


**Il mio check personale sulla dieta mediterranea come dieta base per
persone sportive:
Cosa mi riesce bene? Cosa vorrei migliorare?**

	giornalmente			Su questo vorrei lavorare
	verdure			
	olio extravergine d'oliva			
	frutta			
	latte/yogurt			
	cereali e derivati, patate			
	noci e semi			
	consumo settimanale			
<u>più frequentemente:</u>	legumi			
	pesce			
	formaggi freschi			
<u>meno frequentemente:</u>	carne bianca			
	uova			
	formaggi da taglio			
<u>Consumo occasionale:</u>	carne rossa			
	salumi e affettati			



**Il mio check personale sulla piramide della sana alimentazione:
Cosa mi riesce bene? Cosa vorrei migliorare?**



Questo mi riesce bene:

Vorrei migliorare:
