

Primärvårdens dietistenhet

Hur likt medelhavskost äter du?

Vetenskapliga studier visar att människor som äter medelhavskost har och bibehåller bättre hälsa, än de som äter västerländsk kost. Testa gärna hur likt medelhavskost du äter här nedan. Varje ”ja” ger en poäng. ”Nej” ger noll poäng.

Jag äter

om JA = om NEJ =

1 poäng

0 poäng

Förändringsidé

Grönsaker	5 dl eller mer varje dag			
Frukt	2 stycken per dag eller mer			
Fullkorn	2 eller fler portioner om dagen			
Fisk	2 eller fler gånger i veckan			
Böner, ärtor, linser	2 eller fler gånger i veckan			
Nötter, fröer	1 liten handfull de flesta dagar			
Fett	Huvudsakligen olivolja			
Kött från fyrbenta djur inkl charkvaror	Högst 2 portioner i veckan			
Sammanlagda poäng				

Om dina poäng är

- 7-8 Dina matvanor är mycket lika medelhavskost.
- 5-6 Du har bra kostvanor. Vad mer kan du göra för att öka 1-2 poäng till?
- 3-4 En bra början, men du kan förbättra din kost, om du är mån om din hälsa.
- 0-2 Det är dags att göra en livsstilsförändring.

Du förtjänar det bästa!