

# Ermittlung des MeDi-Score



**JETZT SIND SIE DRAN!**

## Aussagen zu meinen Ernährungsgewohnheiten

Trifft zu

Trifft nicht zu

Ich esse täglich oder fast täglich frisches Obst

Ich esse tägliche oder fast täglich frisches Gemüse

Ich esse mindestens 4-mal pro Woche Hülsenfrüchte und/oder Nüsse

Ich nehme täglich oder fast täglich Olivenöl und/oder andere hochwertige Pflanzenöle zu mir

Ich esse an mindestens 2 Tagen in der Woche Fisch

Ich esse täglich oder fast täglich Getreideprodukte

Ich nehme höchstens einmal in der Woche Fleisch. Wenn ich mehr Fleisch esse, bevorzuge ich helles, mageres Fleisch oder Geflügel

Ich esse täglich oder fast täglich fettarme Milchprodukte (Joghurt, Kefir etc.) zu mir. Dagegen meide ich fetthaltige Milchprodukte (fette Käse, Sahne etc.) und Eier (maximal zwei-bis dreimal Mal in der Woche)

Ich konsumiere regelmäßig (mehrmals die Woche) maximal kleine Mengen Alkohol (nicht mehr als ein Glas Wein oder eine Flasche Bier pro Tag)

**Summe**