

|   |                                   |                                 |                                |                              |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <b>FRUTTA</b><br>1 porzione= 150g<br>(esempi: 1 mela, pera, arancia;<br>3 prugne, mandarini)  | <1 porzione/g<br><b>0</b>         | 1-1.5 porzioni/g<br><b>1</b>    | >1.5 porzioni/g<br><b>2</b>    |                              |
| <b>VERDURA</b><br>1 porzione= 100g<br>(esempi: 1 piatto di insalata, 2<br>pomodori da insalata; ½<br>porzione di verdure cotte)                 | <1 porzione/g<br><b>0</b>         | 1-2 porzioni/g<br><b>1</b>      | >2 porzioni/g<br><b>2</b>      |                              |
| <b>LEGUMI</b><br>1 porzione= 70g<br>(esempi: ½ scatola di fagioli,<br>ceci, lenticchie o fave)  | <1 porzione/s<br><b>0</b>         | 1-2 porzioni/s<br><b>1</b>      | >2 porzioni/s<br><b>2</b>      |                              |
| <b>FARINACEE</b> (pane, pasta,<br>biscotti, pizza...)<br>1 porzione= 130g<br>(esempi: 1 piatto di pasta= 80g;<br>4 biscotti= 50g)               | <1 porzione/g<br><b>0</b>         | 1 porzione/g<br><b>2</b>        | 1-1.5 porzioni/g<br><b>1</b>   | >1.5 porzioni/g<br><b>-1</b> |
| <b>ORARIO DI CONSUMAZIONE<br/>PRODOTTI FARINACEI</b>  | entro le 15<br><b>1</b>           | entro le 19<br><b>-1</b>        | dopo le 19<br><b>-2</b>        | Pranzo + Cena<br><b>-4</b>   |
| <b>CEREALI</b> (grano, farro, orzo,<br>riso...)<br>1 porzione= 130 g<br>(esempi: 1 porzione di riso=<br>70g; 1 porzione di grano= 80g)          | <1 porzione/g<br><b>0</b>         | 1-1.5 porzioni/g<br><b>1</b>    |                                |                              |
| <b>PESCE</b> (eccetto i crostacei)<br>1 porzione= 100g  | <1 porzione/s<br><b>0</b>         | 1-2 porzioni/s<br><b>1</b>      | >2 porzioni/s<br><b>2</b>      |                              |
| <b>CARNE E DERIVATI</b><br>1 porzione di carne da 80g<br>(esempi: 1 porzione di carne=<br>100g)<br>1 porzione di derivati della<br>carne da 50g | <1 porzione/g<br><b>2</b>         | 1-1,5 porzioni/g<br><b>1</b>    | >1,5 porzioni/g<br><b>0</b>    |                              |
| <b>LATTE E DERIVATI</b><br>1 porzione= 180g (esempi: 1<br>bicchiere di latte= 150g; 1<br>yogurt= 125g)  | <1 porzione/g<br><b>2</b>         | 1-1.5 porzioni/g<br><b>1</b>    | >1.5 porzioni/g<br><b>0</b>    |                              |
| <b>OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA</b>   | Utilizzo occasionale<br><b>-1</b> | Utilizzo frequente<br><b>1</b>  | Utilizzo regolare<br><b>2</b>  |                              |
| <b>BURRO, MARGARINA, LARDO</b>  | Utilizzo occasionale<br><b>1</b>  | Utilizzo frequente<br><b>-1</b> | Utilizzo regolare<br><b>-2</b> |                              |
| <b>ALCOL</b><br>1 U.A.= 1 bicchiere di vino; 12g<br>di alcol  | <1 U.A./g<br><b>3</b>             | 1-2 U.A./g<br><b>1</b>          | 2-3 U.A./g<br><b>-1</b>        | >3 U.A./g<br><b>-2</b>       |
| <b>ATTIVITÀ FISICA</b><br>30 min/g per 5 giorni alla<br>settimana   | Rara<br><b>-3</b>                 | Occasionale<br><b>-1</b>        | Frequente<br><b>1</b>          | Regolare<br><b>3</b>         |

De Matteis, C.; Crudele, L.; Battaglia, S.; Loconte, T.; Rotondo, A.; Ferrulli, R.; Gadaleta, R.M.; Piazzolla, G.; Suppressa, P.; Sabbà, C.; Cariello, M.; Moschetta, A. *Identification of a Novel Score for Adherence to the Mediterranean Diet That Is Inversely Associated with Visceral Adiposity and Cardiovascular Risk: The Chrono Med Diet Score (CMDs)*. *Nutrients* 2023, 15, 1910. <https://doi.org/10.3390/nu15081910>