

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

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>