

ΩΡΑ ΓΙΑ QUIZ

Ένα διατροφικό ταξίδι στη γνώση όχι μόνο στη γεύση!
Απάντησε στις ερωτήσεις και ανακάλυψε το σκορ σου.
Κάθε σωστή ερώτηση σου δίνει 10 βαθμούς.



1. Από ποια ήπειρο κατάγεται το αβοκάντο;

A. Αμερική

B. Ωκεανία

2. Ποιο φρούτο λέγεται αλλιώς και φρούτο του Ολύμπου;

A. Ακτινίδιο

B. Μήλο

3. Πόσες θερμίδες περιέχει μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο;

A. Εξήντα (60)

B. Εκατόν είκοσι (120)

4. Πόσα λεπτά πρέπει να βράσει ένα αυγό για να είναι σφιχτό;

A. Πέντε (5)

B. Δέκα (10)



5. Ποια τροφή είναι πιο πλούσια σε ω-3 λιπαρά;

A. Κάστανα

B. Καρύδια

6. Πού βρίσκεται το χωριό Τσένταρ, πατρίδα του ομώνυμου τυριού;

A. Ηνωμένο Βασίλειο

B. Ιρλανδία

7. Ποιο είναι το πρώτο δημητριακό σε συγκομιδή παγκοσμίως;

A. Σιτάρι

B. Καλαμπόκι



8. Σε πόσες κουταλιές της σούπας αντιστοιχεί ένα φλιτζάνι;

A. Οκτώ (8)

B. Δεκαέξι (16)



9. Πότε είναι εποχιακό το κουνουπίδι;

A. Χειμώνα

B. Καλοκαίρι

10. Ποιο μέρος της κανέλας χρησιμοποιείται στη μαγειρική;

A. Οι ρίζες

B. Ο φλοιός

Απαντήσεις: 1A, 2A, 3B, 4B, 5B, 6A, 7B, 8B, 9A, 10B



Αποτελέσματα

0-30 βαθμούς

30 βαθμοί! Όλοι έχουμε μοναδικές δυνάμεις...αλλά και αδυναμίες! Μήπως έφτασε η στιγμή να αποκτήσεις λίγο πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες; Η συνεχής ενημέρωση σε θέματα διατροφής είναι η αρχή για μια συνεχή αυτοβελτίωση! Σε προκαλούμε!

40-70 βαθμούς

Μπράβο, συνέχισε να εξερευνάς τις γεύσεις, τα τρόφιμα και τους θρεπτικούς συνδυασμούς που σε ενδιαφέρουν. Συνέχισε να απολαμβάνεις τη μαγειρική, να συλλέγεις διατροφικές εμπειρίες και νέα γνώση! Και ποτέ δεν ξέρεις, ίσως ανακαλύψεις το διατροφικό μυστικό για τη μακροζωία!

80 - 100 βαθμούς

Οι αμέτρητες ώρες μελέτης σου για την υγιεινή διατροφή, οι συνεχόμενες μαγειρικές δοκιμές στην κουζίνα σου, η λίστα σου για το σούπερμαρκετ που περιλαμβάνει μόνο θρεπτικά προϊόντα και η γνώση σου για μια ισορροπημένη διατροφή επιτέλους αναγνωρίζονται! Είσαι ανεκτίμητο παράδειγμα γνώσης και υγείας...ή μήπως ο κολλητός σου είναι διατροφολόγος;

carrots

interactive nutrition center