

DIARIO ALIMENTARE

_____ (gg/mm/aa) _____ / _____ / _____

Colazione:

ora: _____

dove ho fatto colazione: _____

cosa ho
mangiato: _____

la quantità: _____

cosa ho
bevuto: _____

Pranzo:

ora: _____

dove ho pranzato: _____

cosa ho
mangiato: _____

la quantità: _____

cosa ho bevuto: _____

Cena:

ora: _____

dove ho cenato: _____

cosa ho
mangiato: _____

la quantità: _____

cosa ho bevuto: _____

Fuori pasto:**spuntino 1****spuntino 2****spuntino 3**

ora: _____			
dove l' ho fatto: _____			
cosa ho mangiato: _____			
la quantità: _____			
cosa ho bevuto: _____			

Attività fisica:

- Nessuna
- Passeggiata
- Lavori domestici
- Palestra
- Altro _____

Per quanto tempo?

- 10 – 20 minuti
- Mezz'ora
- 1 ora
- 2 ore
- Di più

Eri solo quando hai mangiato?

- Sì
- No

