

Dott.ssa Chiara Basilico
 Biologa Nutrizionista

DIARIO ALIMENTARE

Riportare le seguenti informazioni al momento stesso del consumo:

- Ora e luogo del consumo - Tipologia e quantità degli alimenti - Sensazioni o problemi durante o dopo il pasto
- Ciò ci permette di comprendere quello che realmente viene assunto durante la giornata

Giorno_____ Data_____

<i>Colazione</i> Orario_____ Luogo_____		
<i>Alimenti</i>	<i>Quantità</i>	<i>Note</i>
<i>Spuntino</i> Orario_____ Luogo_____		
<i>Alimenti</i>	<i>Quantità</i>	<i>Note</i>
<i>Pranzo</i> Orario_____ Luogo_____		
<i>Alimenti</i>	<i>Quantità</i>	<i>Note</i>
<i>Spuntino</i> Orario_____ Luogo_____		
<i>Alimenti</i>	<i>Quantità</i>	<i>Note</i>
<i>Cena</i> Orario_____ Luogo_____		
<i>Alimenti</i>	<i>Quantità</i>	<i>Note</i>
<i>Spuntino</i> Orario_____ Luogo_____		
<i>Alimenti</i>	<i>Quantità</i>	<i>Note</i>