

DIARIO ALIMENTARE

Compili il seguente diario alimentare nei 5 giorni antecedenti la visita, prestando la massima attenzione ad annotare ogni alimento ed ogni bevanda consumati. Indichi anche i luoghi di consumo, gli orari e l'attività fisica svolta durante la giornata.

COGNOME e NOME _____

1° GIORNO: _____									
Alimenti e bevande (indichi anche la preparazione/ricetta)					Alimenti e bevande (indichi anche la preparazione/ricetta)				
	marca	quantità	condimenti	quantità		marca	quantità	condimenti	quantità
COLAZIONE ORE: _____ LUOGO: _____					MERENDA ORE: _____ LUOGO: _____				
SPUNTINO ORE: _____ LUOGO: _____					CENA ORE: _____ LUOGO: _____				
PRANZO ORE: _____ LUOGO: _____					Bicchieri d'acqua bevuti a cena:				
					SPUNTINO ORE: _____ LUOGO: _____				
Bicchieri d'acqua bevuti a pranzo:					NOTE				

Bicchieri d'acqua della giornata: 

Attività fisica svolta e durata: _____

COGNOME e NOME _____

2° GIORNO: _____									
Alimenti e bevande (indichi anche la preparazione/ricetta)					Alimenti e bevande (indichi anche la preparazione/ricetta)				
	marca	quantità	condimenti	quantità		marca	quantità	condimenti	quantità
COLAZIONE ORE: _____ LUOGO: _____					MERENDA ORE: _____ LUOGO: _____				
SPUNTINO ORE: _____ LUOGO: _____					CENA ORE: _____ LUOGO: _____				
PRANZO ORE: _____ LUOGO: _____					Bicchieri d'acqua bevuti a cena:				
					SPUNTINO ORE: _____ LUOGO: _____				
					NOTE				
Bicchieri d'acqua bevuti a pranzo:									

Bicchieri d'acqua della giornata: 

Attività fisica svolta e durata: _____

COGNOME e NOME _____

3° GIORNO: _____									
Alimenti e bevande (indichi anche la preparazione/ricetta)					Alimenti e bevande (indichi anche la preparazione/ricetta)				
marca					marca				
quantità					quantità				
condimenti					condimenti				
quantità					quantità				
COLAZIONE ORE: _____ LUOGO: _____					MERENDA ORE: _____ LUOGO: _____				
SPUNTINO ORE: _____ LUOGO: _____					CENA ORE: _____ LUOGO: _____				
PRANZO ORE: _____ LUOGO: _____					Bicchieri d'acqua bevuti a cena:				
					SPUNTINO ORE: _____ LUOGO: _____				
					NOTE				
Bicchieri d'acqua bevuti a pranzo:									

Bicchieri d'acqua della giornata: 

Attività fisica svolta e durata: _____

COGNOME e NOME _____

4° GIORNO: _____									
Alimenti e bevande (indichi anche la preparazione/ricetta)					Alimenti e bevande (indichi anche la preparazione/ricetta)				
marca					marca				
quantità					quantità				
condimenti					condimenti				
quantità					quantità				
COLAZIONE ORE: _____ LUOGO: _____					MERENDA ORE: _____ LUOGO: _____				
SPUNTINO ORE: _____ LUOGO: _____					CENA ORE: _____ LUOGO: _____				
PRANZO ORE: _____ LUOGO: _____					Bicchieri d'acqua bevuti a cena:				
					SPUNTINO ORE: _____ LUOGO: _____				
Bicchieri d'acqua bevuti a pranzo:					NOTE				

Bicchieri d'acqua della giornata: 

Attività fisica svolta e durata: _____

COGNOME e NOME _____

5° GIORNO: _____									
Alimenti e bevande (indichi anche la preparazione/ricetta)					Alimenti e bevande (indichi anche la preparazione/ricetta)				
marca					marca				
quantità					quantità				
condimenti					condimenti				
quantità					quantità				
COLAZIONE ORE: _____ LUOGO: _____					MERENDA ORE: _____ LUOGO: _____				
SPUNTINO ORE: _____ LUOGO: _____					CENA ORE: _____ LUOGO: _____				
PRANZO ORE: _____ LUOGO: _____					Bicchieri d'acqua bevuti a cena:				
					SPUNTINO ORE: _____ LUOGO: _____				
					NOTE				
Bicchieri d'acqua bevuti a pranzo:									

Bicchieri d'acqua della giornata: 

Attività fisica svolta e durata: _____