



## DIARIO ALIMENTARE

Questo diario alimentare sarà un vero e proprio compito a casa.

Dovrai averlo con te per i prossimi 7 giorni e annotare appena mangiato, ciò che hai mangiato.

### VALE:

- utilizzare le misure che preferisci:
  - un piatto di gnocchi
  - una manciata di cereali
  - 80g di pasta integrale
- segnare anche cosa bevi:
  - un caffè, due bicchieri di vino...
- Lasciare degli spazi vuoti, se non sai cosa scrivere.
- Essere sinceri
- Inserire un giorno in cui ci sia stato un pasto "extra" come un aperitivo, una cena fuori, un compleanno

### NON VALE:

- Compilarlo tutto insieme, una volta tornata a casa. Se te ne dimentichi, piuttosto lascialo vuoto e riempi il giorno successivo.
- Mentire



## ESEMPIO 1

A CHE ORA HAI MANGIATO?	COSA HAI MANGIATO?	COME MAI HAI SCELTO QUESTI ALIMENTI?	COME TI SEI SENTITO/A DOPO?	HAI BEVUTO QUALCOS'ALTRO DURANTE QUESTO PASTO? COSA?	HAI SVOLTO DELL'ATTIVITÀ FISICA OGGI?
7.10	Un bicchiere di latte e caffè senza zucchero + 3 biscotti al cacao	Avevo questo in casa	<input type="checkbox"/> Sazio/a <input type="checkbox"/> Affamato/a <input checked="" type="checkbox"/> Nessuno dei precedenti <input type="checkbox"/> Altro ..... ..... .....	1/2 bicchiere d'acqua prima	
10.40	1 cappuccino di soia e 1/2 cornetto alla crema		<input type="checkbox"/> Sazio/a <input checked="" type="checkbox"/> Affamato/a <input type="checkbox"/> Nessuno dei precedenti <input type="checkbox"/> Altro ..... ..... .....		1 rampa di scale
13.00	1 pacco di insalata mista + salmone affumicato + 1 mela		<input type="checkbox"/> Sazio/a <input checked="" type="checkbox"/> Affamato/a <input type="checkbox"/> Nessuno dei precedenti <input type="checkbox"/> Altro ..... ..... .....	2 bicchieri d'acqua e 1 caffè zuccherato	
16.00	1 mela		<input type="checkbox"/> Sazio/a <input type="checkbox"/> Affamato/a <input checked="" type="checkbox"/> Nessuno dei precedenti <input type="checkbox"/> Altro ..... ..... .....	1 caffè e 1 bicchiere d'acqua	
18.00	1 succo di frutta alla pesca		<input type="checkbox"/> Sazio/a <input type="checkbox"/> Affamato/a <input checked="" type="checkbox"/> Nessuno dei precedenti <input type="checkbox"/> Altro ..... ..... .....		17.00: 1,5 ore di palestra. (1 bottiglia di acqua da 1l)
20.30/21.00	Pollo arrosto con patate + 2 fette di pane + pomodori conditi		<input type="checkbox"/> Sazio/a <input type="checkbox"/> Affamato/a <input type="checkbox"/> Nessuno dei precedenti <input checked="" type="checkbox"/> Altro ..... Pancia gonfia... ..... .....	2 bicchieri d'acqua	



## ESEMPIO 2

A CHE ORA HAI MANGIATO?	COSA HAI MANGIATO?	COME MAI HAI SCELTO QUESTI ALIMENTI?	COME TI SEI SENTITO/A DOPO?	HAI BEVUTO QUALCOS'ALTRO DURANTE QUESTO PASTO? COSA?	HAI SVOLTO DELL'ATTIVITÀ FISICA OGGI?
10.00	Cappuccino e cornetto al bar		<input checked="" type="checkbox"/> Sazio/a <input type="checkbox"/> Affamato/a <input type="checkbox"/> Nessuno dei precedenti <input type="checkbox"/> Altro ..... ..... .....		
12.30	* Pranzo dalla nonna: 2 porzioni di lasagna al ragù Peperoni al forno 1 fetta di ciambellone al cioccolato		<input checked="" type="checkbox"/> Sazio/a <input type="checkbox"/> Affamato/a <input type="checkbox"/> Nessuno dei precedenti <input type="checkbox"/> Altro ..... ..... .....	1 caffè 1 bicchierino di amaro 2-3 bicchieri d'acqua	1 rampa di scale
19.30	Brodino di pollo con pastina		<input type="checkbox"/> Sazio/a <input type="checkbox"/> Affamato/a <input checked="" type="checkbox"/> Nessuno dei precedenti <input type="checkbox"/> Altro ..... ..... .....	1 bicchiere d'acqua	
22.30	10 biscotti al cioccolato	Voglia di dolce	<input type="checkbox"/> Sazio/a <input type="checkbox"/> Affamato/a <input checked="" type="checkbox"/> Nessuno dei precedenti <input type="checkbox"/> Altro ..... ..... .....		

Il contenuto di questa alimentazione è puramente indicativo e in nessun modo può essere inteso come sostitutivo di una consultazione medica con personale specializzato. Invitiamo gli utenti a seguire i consigli alimentari solo se soggetti fisicamente sani. In presenza di patologie, intolleranze, allergie ecc... suggeriamo vivamente di rivolgersi a un medico o a personale specializzato. Tali informazioni non devono mai sostituire la consulenza personalizzata di un medico dietologo o nutrizionista. Pertanto, ogni decisione presa sulla base di queste indicazioni dev'essere intesa come personale e secondo propria responsabilità.