

DIARIO ALIMENTARE

Data __/__/____

COLAZIONE

Ora e luogo:

Con chi ho mangiato:

Livello di fame prima del pasto: 1 2 3 4 5

Cosa ho mangiato e quanto:

Cosa ho bevuto e quanto:

Livello di sazietà dopo il pasto: 1 2 3 4 5

SPUNTINO 1

Ora e luogo:

Con chi ho mangiato:

Livello di fame prima del pasto: 1 2 3 4 5

Cosa ho mangiato e quanto:

Cosa ho bevuto e quanto:

Livello di sazietà dopo il pasto: 1 2 3 4 5

PRANZO

Ora e luogo:

Con chi ho mangiato:

Livello di fame prima del pasto: 1 2 3 4 5

Cosa ho mangiato e quanto:

Cosa ho bevuto e quanto:

Livello di sazietà dopo il pasto: 1 2 3 4 5

SPUNTINO 2

Ora e luogo:

Con chi ho mangiato:

Livello di fame prima del pasto: 1 2 3 4 5

Cosa ho mangiato e quanto:

Cosa ho bevuto e quanto:

Livello di sazietà dopo il pasto: 1 2 3 4 5

CENA

Ora e luogo:

Con chi ho mangiato:

Livello di fame prima del pasto: 1 2 3 4 5

Cosa ho mangiato e quanto:

Cosa ho bevuto e quanto:

Livello di sazietà dopo il pasto: 1 2 3 4 5

SPUNTINO 3

Ora e luogo:

Con chi ho mangiato:

Livello di fame prima del pasto: 1 2 3 4 5

Cosa ho mangiato e quanto:

Cosa ho bevuto e quanto:

Livello di sazietà dopo il pasto: 1 2 3 4 5

LIVELLO DI ATTIVITA' FISICA DELLA GIORNATA

Ora e luogo:

Tipologia di attività fisica:

Intensità:

Durata:

ACQUA bevuta durante il giorno: