

Diario alimentare

LUNEDI

Colazione:

ora.....

dove ho fatto colazione.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Pranzo:

ora.....

dove ho pranzato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Cena:

ora.....

dove ho cenato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Fuori pasto	1 spuntino	2 spuntino	3 spuntino
ora			
Dove (luogo)			
Con chi ero			
Cosa ho mangiato			
Quantità			
Cosa ho bevuto			

MARTEDI

Colazione:

ora.....

dove ho fatto colazione.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Pranzo:

ora.....

dove ho pranzato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Cena:

ora.....

dove ho cenato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Fuori pasto	1 spuntino	2 spuntino	3 spuntino
ora			
Dove (luogo)			
Con chi ero			
Cosa ho mangiato			
Quantità			
Cosa ho bevuto			

MERCOLEDI

Colazione:

ora.....

dove ho fatto colazione.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Pranzo:

ora.....

dove ho pranzato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Cena:

ora.....

dove ho cenato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Fuori pasto	1 spuntino	2 spuntino	3 spuntino
ora			
Dove (luogo)			
Con chi ero			
Cosa ho mangiato			
Quantità			
Cosa ho bevuto			

GIOVEDI

Colazione:

ora.....

dove ho fatto colazione.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Pranzo:

ora.....

dove ho pranzato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Cena:

ora.....

dove ho cenato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Fuori pasto	1 spuntino	2 spuntino	3 spuntino
ora			
Dove (luogo)			
Con chi ero			
Cosa ho mangiato			
Quantità			
Cosa ho bevuto			

VENERDI

Colazione:

ora.....

dove ho fatto colazione.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Pranzo:

ora.....

dove ho pranzato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Cena:

ora.....

dove ho cenato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Fuori pasto	1 spuntino	2 spuntino	3 spuntino
ora			
Dove (luogo)			
Con chi ero			
Cosa ho mangiato			
Quantità			
Cosa ho bevuto			

SABATO

Colazione:

ora.....

dove ho fatto colazione.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Pranzo:

ora.....

dove ho pranzato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Cena:

ora.....

dove ho cenato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Fuori pasto	1 spuntino	2 spuntino	3 spuntino
ora			
Dove (luogo)			
Con chi ero			
Cosa ho mangiato			
Quantità			
Cosa ho bevuto			

DOMENICA

Colazione:

ora.....

dove ho fatto colazione.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Pranzo:

ora.....

dove ho pranzato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Cena:

ora.....

dove ho cenato.....

con chi ero.....

cosa ho mangiato.....

quantità.....

cosa ho bevuto.....

Fuori pasto	1 spuntino	2 spuntino	3 spuntino
ora			
Dove (luogo)			
Con chi ero			
Cosa ho mangiato			
Quantità			
Cosa ho bevuto			