DIARIO ALIMENTARE E DELLO STILE DI VITA



	1								
1		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
1						· -			
	DATA	E	E	E E DED = ==:= :	E	E	E E DED	E	
		FAME PERCEPITA							
		012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	
		□ FRUTTA FRESCA-	□ FRUTTA FRESCA-	□ FRUTTA FRESCA-	FRUTTA FRESCA-	□ FRUTTA FRESCA-	□ FRUTTA FRESCA-	□ FRUTTA FRESCA-	
		ESTRATTO							
C	ORARIO								
0		□ LATTE SCREMATO							
		□ LATTE VEG.	LATTE VEG.	□ LATTE VEG.	□ LATTE VEG.	□ LATTE VEG.	□ LATTE VEG.	□ LATTE VEG.	
L		□ YOGURT							
Α		□ RICOTTA							
		□ FORMAGGI							
Z		□ TONNO							
1		□ AFFETTATI							
0		☐ MUESLI-CORNFLAKES	□ MUESLI-CORNFLAKES	☐ MUESLI-CORNFLAKES	□ MUESLI-CORNFLAKES	☐ MUESLI-CORNFLAKES	☐ MUESLI-CORNFLAKES	☐ MUESLI-CORNFLAKES	
N		□ PANE							
		☐ FETTE BISCOTTATE							
E		□ BISCOTTI							
		□ DOLCE CASALINGO	□ DOLCE CASALINGO	□ DOLCE CASALINGO	DOLCE CASALINGO	□ DOLCE CASALINGO	□ DOLCE CASALINGO	□ DOLCE CASALINGO	
		□ CORNETTO							
		SAZIETA' PERCEPITA							
		012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	
		0.0111.1711.10	0.D.I.V.ITIV.I.O.	00111171110	0.00	00111171110	00111171110	0.00 1.00	
		- SPUNTINO	□ SPUNTINO	□ SPUNTINO	- SPUNTINO	□ SPUNTINO	□ SPUNTINO	□ SPUNTINO	
		FAME PERCEPITA							
		012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	
		□ VERDURA							
		□ PASTA							
P	ORARIO	□ PASTA ALL'UOVO							
D		□ RISO-CEREALI							
R		PANE	PANE	□ PANE	□ PANE	PANE	□ PANE	PANE	
Α		CRACKERS & C.	□ CRACKERS & C	CRACKERS & C	CRACKERS & C	CRACKERS & C	□ CRACKERS & C	CRACKERS & C	
NI NI		□ PATATE							
N		=		2			· · · · · · -		
Z		□ CARNE							
Ō		□ PESCE							
		□UOVA	UOVA	□UOVA	□UOVA	UOVA	□UOVA	□UOVA	
		□ FORMAGGI							
		□ AFFETTATI							
		□ LEGUMI	□ LEGUMI	□ LEGUMI	□ LEGUMI	LEGUMI	□ LEGUMI	□ LEGUMI	
1		□ FRUTTA							
		SAZIETA' PERCEPITA							
		012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	012345678910	
		0123430/0910	0123430/0910	0123430/0710	0123430/0710	0123430/0910	0123430/0710	0123430/0710	

	DATA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	ORARIO	- SPUNTINO						
		FAME PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VERDURA	FAME PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VERDURA	FAME PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VERDURA	FAME PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VERDURA	FAME PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VERDURA	FAME PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VERDURA	FAME PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 VERDURA
C E N A	ORARIO	PASTA PASTA ALL'UOVO RISO-CEREALI PANE CRACKERS & C PATATE CARNE PESCE UOVA	PASTA PASTA ALL'UOVO RISO-CEREALI PANE CRACKERS & C PATATE CARNE PESCE UOVA	PASTA PASTA ALL'UOVO RISO-CEREALI PANE CRACKERS & C PATATE CARNE PESCE UOVA	PASTA PASTA ALL'UOVO RISO-CEREALI PANE CRACKERS & C PATATE CARNE PESCE UOVA	PASTA PASTA ALL'UOVO RISO-CEREALI PANE CRACKERS & C PATATE CARNE PESCE UOVA	PASTA PASTA ALL'UOVO RISO-CEREALI PANE CRACKERS & C PATATE CARNE PESCE UOVA	PASTA PASTA ALL'UOVO RISO-CEREALI PANE CRACKERS & C PATATE CARNE PESCE UOVA
		□ FORMAGGI □ AFFETTATI □ LEGUMI □ FRUTTA	□ FORMAGGI □ AFFETTATI □ LEGUMI □ FRUTTA	□ FORMAGGI □ AFFETTATI □ LEGUMI □ FRUTTA	□ FORMAGGI □ AFFETTATI □ LEGUMI □ FRUTTA	□ FORMAGGI □ AFFETTATI □ LEGUMI □ FRUTTA	□ FORMAGGI □ AFFETTATI □ LEGUMI □ FRUTTA	□ FORMAGGI □ AFFETTATI □ LEGUMI □ FRUTTA
		SAZIETA' PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	SAZIETA' PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	SAZIETA' PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	SAZIETA' PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	SAZIETA' PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	SAZIETA' PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	SAZIETA' PERCEPITA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		□ ACQUA n. bicchieri \ litri	□ ACQUA n. bicchieri \ litri	□ ACQUA n. bicchieri∖ litri	□ ACQUA n. bicchieri∖ litri	□ ACQUA n. bicchieri \ litri	□ ACQUA n. bicchieri∖ litri	□ ACQUA n. bicchieri∖ litri
TEMPO IMPIEGATO		PASSI \KM percorsi TIPO DI ATTIVITÀ						
come mi sento: sintomi gastro- intestinali, mal di testa, mestruazione, stanchezza, etc.								