

Anno:
Nome:

Il mio Diario Alimentare



Sommario

Al paziente _____	1
Tabelle _____	2
Valutazione delle abitudini alimentari _____	3
Informazioni di contatto _____	21

Al paziente

La Dieta

La parola “dieta” deriva dal greco *diata*, cioè **stile di vita**.

Dieta, pertanto, significa modalità di alimentarsi, è lo stile di vita alimentare nell’individuo sano e, può acquistare un ruolo terapeutico, preventivo, riabilitativo nelle differenti condizioni patologiche.

Il programma dietetico individuale deve coprire tutti i fabbisogni di energia e nutrienti, integrando variabili biologiche come età e stato fisiologico a quelli che sono i gusti, le preferenze e le abitudini del singolo individuo, senza tralasciare gli aspetti etnici, religiosi e culturali.

La dieta quindi sotto quest’ottica non deve essere vista dal paziente come una privazione o un sacrificio, quanto piuttosto come un modo di imparare a mangiare in modo corretto e sano perché, come diceva Feuerbach:

“Noi siamo quello che mangiamo.”

Tabelle

Di seguito il paziente potrà trovare alcune tabelle utili, soprattutto nel periodo iniziale di approccio ad una sana alimentazione.

Buona lettura...

Alimento	Porzione (g)*
Latte/Yogurt	125
Formaggio fresco	100
Formaggio stagionato	50
Carne	100
Pesce	150
Uova	50 (1 uovo)
Legumi freschi	100 (a crudo)
Legumi secchi	30 (a crudo)
Pane	50
Pasta/riso	80 (a crudo)
Pasta fresca all'uovo	120 (a crudo)
Patate	200 (a crudo)
Insalate	50
Ortaggi	250 (a crudo)
Frutta	150

Tabella 1. Porzioni standard per adulti dei diversi alimenti

Alimenti	Unità di misura	Peso (g)
Farina di frumento	1 cucchiaio colmo	11
Pastina	1 cucchiaio colmo	15
Riso crudo	1 cucchiaio colmo	8
Panna da cucina	1 cucchiaio colmo	14
Parmigiano	1 cucchiaio colmo	10
Parmigiano	1 cucchiaio raso	7
Maionese	1 cucchiaio raso	9
Marmellata	1 cucchiaio raso	14
Miele	1 cucchiaio raso	9
Olio	1 cucchiaio raso	9
Zucchero	1 cucchiaio raso	9
Zucchero	1 cucchiaio colmo	13
Cacao in polvere	1 cucchiaio colmo	10
Latte	1 bicchiere	130
Vino	1 bicchiere	130

Tabella 2. Corrispettivo in peso di alcuni alimenti misurati con due unità di misure casalinghe: un cucchiaio da tavola (del volume effettivo di 10 cc) ed un bicchiere "da vino" (contenente 125 ml di liquido di diversi alimenti). Da: www.sinu.it modificata.

Valutazione delle abitudini alimentari

Il paziente registri **giornalmente** ciò che mangia per una settimana:

Giorno 1

Colazione del:			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni: Questo spazio è per te! Annota di seguito eventuali variazioni e quantità degli alimenti assunti.			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Pizza	<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			

Pranzo			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Biscotti
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Cornetto	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Altro			
Note e osservazioni:			
Cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	

Note e osservazioni:			
Dopo cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			
Condimenti e Bevande			
<input type="checkbox"/> Olio d'oliva	<input type="checkbox"/> Olio di semi	<input type="checkbox"/> Burro	<input type="checkbox"/> Margarina
<input type="checkbox"/> Acqua	<input type="checkbox"/> Vino	<input type="checkbox"/> Superalcoolici	<input type="checkbox"/> Bevande gassate <input type="checkbox"/> Birra
Note e osservazioni:			

Giorno 2

Colazione del:			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni: Questo spazio è per te! Annota di seguito eventuali variazioni e quantità degli alimenti assunti.			

Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Pizza	<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			
Pranzo			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Biscotti
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Cornetto	<input type="checkbox"/> Pizza

<input type="checkbox"/> Altro			
Note e osservazioni:			
Cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Dopo cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			
Condimenti e Bevande			
<input type="checkbox"/> Olio d'oliva	<input type="checkbox"/> Olio di semi	<input type="checkbox"/> Burro	<input type="checkbox"/> Margarina
<input type="checkbox"/> Acqua	<input type="checkbox"/> Vino	<input type="checkbox"/> Superalcoolici	<input type="checkbox"/> Bevande gassate <input type="checkbox"/> Birra
Note e osservazioni:			

Giorno 3

Colazione del:			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni: Questo spazio è per te! Annota di seguito eventuali variazioni e quantità degli alimenti assunti.			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Pizza	<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			

Pranzo			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Biscotti
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Cornetto	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Altro			
Note e osservazioni:			
Cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			

Dopo cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			
Condimenti e Bevande			
<input type="checkbox"/> Olio d'oliva	<input type="checkbox"/> Olio di semi	<input type="checkbox"/> Burro	<input type="checkbox"/> Margarina
<input type="checkbox"/> Acqua	<input type="checkbox"/> Vino	<input type="checkbox"/> Superalcolici	<input type="checkbox"/> Bevande gassate <input type="checkbox"/> Birra
Note e osservazioni:			

Giorno 4

Colazione del:			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni: Questo spazio è per te! Annota di seguito eventuali variazioni e quantità degli alimenti assunti.			

Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Pizza	<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			
Pranzo			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Biscotti
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Cornetto	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Altro			

Note e osservazioni:			
Cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Dopo cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			
Condimenti e Bevande			
<input type="checkbox"/> Olio d'oliva	<input type="checkbox"/> Olio di semi	<input type="checkbox"/> Burro	<input type="checkbox"/> Margarina
<input type="checkbox"/> Acqua	<input type="checkbox"/> Vino	<input type="checkbox"/> Superalcoolici	<input type="checkbox"/> Bevande gassate <input type="checkbox"/> Birra
Note e osservazioni:			

Giorno 5

Colazione del:			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni: Questo spazio è per te! Annota di seguito eventuali variazioni e quantità degli alimenti assunti.			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Pizza	<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			

Pranzo			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Biscotti
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Cornetto	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Altro			
Note e osservazioni:			
Cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			

Dopo cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			
Condimenti e Bevande			
<input type="checkbox"/> Olio d'oliva	<input type="checkbox"/> Olio di semi	<input type="checkbox"/> Burro	<input type="checkbox"/> Margarina
<input type="checkbox"/> Acqua	<input type="checkbox"/> Vino	<input type="checkbox"/> Superalcolici	<input type="checkbox"/> Bevande gassate <input type="checkbox"/> Birra
Note e osservazioni:			

Giorno 6

Colazione del:			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni: Questo spazio è per te! Annota di seguito eventuali variazioni e quantità degli alimenti assunti.			

Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Pizza	<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			
Pranzo			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Biscotti
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Cornetto	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Altro			

Note e osservazioni:			
Cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Dopo cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			
Condimenti e Bevande			
<input type="checkbox"/> Olio d'oliva	<input type="checkbox"/> Olio di semi	<input type="checkbox"/> Burro	<input type="checkbox"/> Margarina
<input type="checkbox"/> Acqua	<input type="checkbox"/> Vino	<input type="checkbox"/> Superalcoolici	<input type="checkbox"/> Bevande gassate <input type="checkbox"/> Birra
Note e osservazioni:			

Giorno 7

Colazione del:	Ore:
----------------	------

<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni: Questo spazio è per te! Annota di seguito eventuali variazioni e quantità degli alimenti assunti.			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Frutta
<input type="checkbox"/> Biscotti	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Pane/Pane azzimo	<input type="checkbox"/> Cornetto
<input type="checkbox"/> Miele	<input type="checkbox"/> Zucchero	<input type="checkbox"/> Marmellata	<input type="checkbox"/> Integratori
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Pizza	<input type="checkbox"/> Altro
Note e osservazioni:			
Pranzo			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce

<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Spuntino			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Latte/yogurt	<input type="checkbox"/> Thè/caffè/orzo	<input type="checkbox"/> Succo di frutta/Spremuta	<input type="checkbox"/> Biscotti
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Fette biscottate	<input type="checkbox"/> Cornetto	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Altro			
Note e osservazioni:			
Cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro
<input type="checkbox"/> Pasta/riso	<input type="checkbox"/> Minestre	<input type="checkbox"/> Minestre con legumi	<input type="checkbox"/> Pizza
<input type="checkbox"/> Pane	<input type="checkbox"/> Carne rossa	<input type="checkbox"/> Carne bianca	<input type="checkbox"/> Pesce
<input type="checkbox"/> Formaggio	<input type="checkbox"/> Uova	<input type="checkbox"/> Patate	<input type="checkbox"/> Verdura
<input type="checkbox"/> Affettati	<input type="checkbox"/> Frutta	<input type="checkbox"/> Altro	
Note e osservazioni:			
Dopo cena			Ore:
<input type="checkbox"/> Casa	<input type="checkbox"/> Bar		<input type="checkbox"/> Altro

Note e osservazioni:			
Condimenti e Bevande			
<input type="checkbox"/> Olio d'oliva	<input type="checkbox"/> Olio di semi	<input type="checkbox"/> Burro	<input type="checkbox"/> Margarina
<input type="checkbox"/> Acqua	<input type="checkbox"/> Vino	<input type="checkbox"/> Superalcoolici	<input type="checkbox"/> Bevande gassate <input type="checkbox"/> Birra
Note e osservazioni:			

Informazioni di contatto



Dott.ssa Fatima Cacciotti | Nutrizionista

Tel. (+39) 328 92 81 201

Email: info@fatimacacciottinutrizionista.com

Web: www.fatimacacciottinutrizionista.com