

Dott.ssa Giulia Lai

Laureata in Dietistica

al Policlinico A. Gemelli, "Roma"



Nutri le tue scelte

Diario Alimentare

SIG./SIGN.RA:

Compilare il DIARIO ALIMENTARE SETTIMANALE

Compila il diario settimanale, nel modo più dettagliato possibile, riportando qualsiasi alimento o bevanda assunta, durante la giornata.

Riporta le sensazioni di: fame, difficoltà pratiche, regolarità intestinale, emozioni o astenia.

| | <u>Lunedì</u> | <u>Martedì</u> | <u>Mercoledì</u> | <u>Giovedì</u> |
|--|---------------|----------------|------------------|----------------|
| Colazione: | | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | | |
| Pranzo: | | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | | |
| Cena: | | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | | |

| | <u><i>Venerdì</i></u> | <u><i>Sabato</i></u> | <u><i>Domenica</i></u> |
|--|-----------------------|----------------------|------------------------|
| Colazione: | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | |
| Pranzo: | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | |
| Cena: | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | |



| | <u><i>Lunedì</i></u> | <u><i>Martedì</i></u> | <u><i>Mercoledì</i></u> | <u><i>Giovedì</i></u> |
|--|----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Colazione: | | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | | |
| Pranzo: | | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | | |
| Cena: | | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | | |



| | <u><i>Venerdì</i></u> | <u><i>Sabato</i></u> | <u><i>Domenica</i></u> |
|--|-----------------------|----------------------|------------------------|
| Colazione: | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | |
| Pranzo: | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | |
| Cena: | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | |

| | <u><i>Lunedì</i></u> | <u><i>Martedì</i></u> | <u><i>Mercoledì</i></u> | <u><i>Giovedì</i></u> |
|--|----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Colazione: | | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | | |
| Pranzo: | | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | | |
| Cena: | | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | | |



| | <u><i>Venerdì</i></u> | <u><i>Sabato</i></u> | <u><i>Domenica</i></u> |
|--|-----------------------|----------------------|------------------------|
| Colazione: | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | |
| Pranzo: | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | |
| Cena: | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | |



| | <u><i>Lunedì</i></u> | <u><i>Martedì</i></u> | <u><i>Mercoledì</i></u> | <u><i>Giovedì</i></u> |
|--|----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Colazione: | | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | | |
| Pranzo: | | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | | |
| Cena: | | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | | |



| | <u><i>Venerdì</i></u> | <u><i>Sabato</i></u> | <u><i>Domenica</i></u> |
|--|-----------------------|----------------------|------------------------|
| Colazione: | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | |
| Pranzo: | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | |
| Cena: | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | |



| | <u><i>Lunedì</i></u> | <u><i>Martedì</i></u> | <u><i>Mercoledì</i></u> | <u><i>Giovedì</i></u> |
|--|----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Colazione: | | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | | |
| Pranzo: | | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | | |
| Cena: | | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | | |

| | <u><i>Venerdì</i></u> | <u><i>Sabato</i></u> | <u><i>Domenica</i></u> |
|--|-----------------------|----------------------|------------------------|
| Colazione: | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | |
| Pranzo: | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | |
| Cena: | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | |



| | <u><i>Lunedì</i></u> | <u><i>Martedì</i></u> | <u><i>Mercoledì</i></u> | <u><i>Giovedì</i></u> |
|--|----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Colazione: | | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | | |
| Pranzo: | | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | | |
| Cena: | | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | | |



| | <u>Venerdì</u> | <u>Sabato</u> | <u>Domenica</u> |
|--|-----------------------|----------------------|------------------------|
| Colazione: | | | |
| Spuntino metà mattina: | | | |
| Pranzo: | | | |
| Spuntino metà pomeriggio: | | | |
| Cena: | | | |
| Spuntino dopo cena: | | | |
| Attività fisica Minuti e Km: Tipo: | | | |

