

DIARIO ALIMENTARE DI: NOME COGNOME

COME COMPILARE IL DIARIO ALIMENTARE: E' uno strumento di semplice analisi che viene usato per poter valutare lo stile alimentare del paziente durante la settimana, allo stesso modo, è usato dal soggetto per AUTO-analizzare la sua alimentazione media. In base a questo quadro generale, si ha anche una panoramica dei gusti, abitudini, errori che vengono perpetuati nel tempo e che possono influenzare lo stato di salute ed il peso della persona. Il diario alimentare **deve essere compilato con estrema sincerità** e senza vergogna, quindi **NON OMETTERE FUORI PASTO**. Ricordate che IO sono qui per aiutarvi e non per criticarvi. Sarà **NECESSARIO** specificare : 1) il tipo di condimenti (sugo, panna, pesto, verdure, sugo confezionato...), 2) la quantità a secco di pasta, riso, cereali, pane ecc., 3) se si mangia frutta dopo i pasti, 4) la quantità di zucchero in cucchiaini o bustine nelle bevande, 5) il tipo di bevande se sono al di fuori dell'acqua, 6) il tipo di biscotti o merendine, 7) la tipologia di secondo (carne :pollo, manzo ecc., insaccati/salumi : salame, prosciutto, bresaola, pesce : tonno, merluzzo ecc., formaggi : mozzarella, yogurt, latte, ricotta ecc.. legumi SECCHI O SCATOLA? piselli, fagioli, lenticchie ecc...), uova.

GIORNO	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO: COSA/DOVE	MERENDA	CENA	Commenti: turni, "sgarri" malesseri, sport, emozioni
ESEMPIO DI COMPILAZIONE Data: 1.1.2023	Latte una tazza caffè 1cc di zucchero 4fette b. con marmellata	Banana Yogurt	CASA: 80g pasta con piselli e panna 1fettina di manzo Insalata 30g pane Olio aceto	Brioche Caffè	Branzino al forno Patate lesse Pomodori 50g pane Olio +pera	Gonfiore dopo pranzo 1h di palestra Dalle 19.00-20.00
GIORNO 1: Data	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO/DOVE	MERENDA	CENA	COMMENTI
GIORNO 2: Data	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO /DOVE	MERENDA	CENA	COMMENTI

GIORNO 3: Data	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO/DOVE	MERENDA	CENA	COMMENTI
GIORNO 4: Data	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO/DOVE	MERENDA	CENA	COMMENTI
GIORNO 5: Data	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO/DOVE	MERENDA	CENA	COMMENTI
GIORNO 6: Data	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO/DOVE	MERENDA	CENA	COMMENTI

GIORNO 7: Data	COMMENTI	SPUNTINO	PRANZO/DOVE	MERENDA	CENA	COMMENTI
GIORNO 8: Data	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO/DOVE	MERENDA	CENA	COMMENTI
GIORNO 9: Data	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO/DOVE	MERENDA	CENA	COMMENTI

GIORNO 10:	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO/DOVE	MERENDA	CENA	COMMENTI
COSA NON MANGIO di questi alimenti	CARNE/INSACCATI :	PESCE :	LEGUMI:	VERDURE/FRUTTA:	UOVA:	LATTICINI:

Altro da specificare: