

Diario Alimentare

DOTT.SSA
CHIARA MELE
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



Data ___/___	Cosa hai mangiato (alimenti, bevande e quantità)	Note (es: sazietà, stress, fame, stanchezza, assenza di tempo)	Come ti senti?
Colazione			
Spuntino			
Pranzo			
Spuntino			
Cena			
Extra			

Attività fisica svolta: _____

Data ___/___	Cosa hai mangiato (alimenti, bevande e quantità)	Note (es: sazietà, stress, fame, stanchezza, assenza di tempo)	Come ti senti?
Colazione			
Spuntino			
Pranzo			
Spuntino			
Cena			
Extra			

Attività fisica svolta: _____