DIARIO ALIMENTARE DI ……………. Email:

Luogo e data di nascita :

Residente in via CAP

ISTRUZIONI

* Elenca cosa consumi nei diversi pasti scrivendo anche più di 1esempio e le quantità all’incirca
* Spuntini, Inserire anche eventuali spiluccamenti
* Compilare e inviarlo qualche giorno prima della visita (anche senza stamparlo)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Giorni infrasettimana | Sabato e/o domenica |
| COLAZIONE | Ore | Ore |
| PRANZO | Ore | Ore |
| CENA | Ore | Ore |
| DOPO CENA |  |  |
| SPUNTINI  QUANTI?  COSA? |  |  |
| ACQUA E ALTRE BEVANDE (SUCCHI, COCA, BIRRA, VINO…) |  |  |

DOMANDE

* PASTA-RISO O ALTRI CEREALI… QUANTE VOLTE A SETTIMANA?
* CENE, PASTI FUORI CASA, PIZZA a settimana ?
* DOLCE, GELATO quante volte a settimana?
* QUANTI CAFFE AL DIE?
* ZUCCHERO, QUANTI CUCCHIAINI AL DIE?
* ESERCIZIO FISICO ? FREQUENZA E DURATA