



Il Mio Diario Alimentare



Riporta sul diario tutto quello che mangi e che bevi nell'arco giornata, riporta anche le quantità
(se non riesci ad essere preciso/a usa le misure culinarie una tazza, un cucchiaio, un piatto).

Non cambiare le tue abitudini e scrivi di getto.

Il diario serve per valutare l'attuale introito calorico, le abitudini alimentari e lo stile di vita.



dott.ssa

Mariaconcetta Cariello

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Orario e luogo 	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<u>Annotazioni</u> Come mi sento prima e dopo il pasto							