



## Il Mio Diario Alimentare



dott.ssa  
**Mariaconcetta Cariello**  
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

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 cucchiaino, 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.

[illegible]