Dott.ssa Annalaura Caputo

BIOLOGA NUTRIZIONISTA (AA_091700)

Il diario alimentare è un valido strumento per annotare i consumi alimentari. Si può sfruttare la sezione NOTE per registrare in modo più dettagliato: quantità e condimenti usati nella preparazione delle pietanze, luogo in cui si consuma il pasto (a casa, in ufficio, al ristorante, a mensa), lo stato d'animo ed eventuali disturbi gastrointestinali.

DIARIO ALIMENTARE DI _____

COMPILATO DAL / **AL** /

GIORNO	ORA	COSA HO MANGIATO/BEVUTO

NOTE:

GIORNO	ORA	COSA HO MANGIATO/BEVUTO

NOTE:

GIORNO	ORA	COSA HO MANGIATO/BEVUTO

NOTE:

GIORNO	ORA	COSA HO MANGIATO/BEVUTO

NOTE:

GIORNO	ORA	COSA HO MANGIATO/BEVUTO

NOTE: