

Nome e Cognome.....

Diario Alimentare

*Volevo cenare con uno yogurt ma era
dietro la parmigiana e la pasta al
forno e ho dovuto mangiarli per
raggiungere il vasetto.*



Consigli per la compilazione:

- Compilare il diario ogni volta che si mangia durante la giornata
- Prima di iniziare il pasto dare un punteggio da 1 a 3 all'appetito facendo una crocetta sul numero corrispondente
- Elencare tutti gli alimenti e le bevande che sono stati consumati durante il pasto indicando anche la quantità in grammi o in bicchieri, tazze, cucchiari ecc.
- Al termine del pasto dare un punteggio da 1 a 3 al senso di sazietà facendo una crocetta sul numero corrispondente
- Indicare nelle note eventuali problemi legati ad una cattiva digestione, gonfiore addominale, problemi intestinali o qualsiasi altra osservazione che ritiene importante segnalare



Lunedì ____/____/____



Colazione:

ora: _____

dove ho fatto colazione: _____

con chi ho fatto colazione: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 1:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Pranzo:

ora: _____

dove ho pranzato: _____

con chi ho pranzato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 2:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Cena:

ora: _____

dove ho cenato: _____

con chi ho cenato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 3:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

ATTIVITA' FISICA DELLA GIORNATA:

orario e durata: _____

luogo: _____

tipo di attività e intensità: _____

Martedì ____/____/____



Colazione:

ora: _____

dove ho fatto colazione: _____

con chi ho fatto colazione: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 1:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Pranzo:

ora: _____

dove ho pranzato: _____

con chi ho pranzato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 2:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Cena:

ora: _____

dove ho cenato: _____

con chi ho cenato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 3:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

ATTIVITA' FISICA DELLA GIORNATA:

orario e durata: _____

luogo: _____

tipo di attività e intensità: _____

Mercoledì ____/____/____



Colazione:

ora: _____

dove ho fatto colazione: _____

con chi ho fatto colazione: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 1:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Pranzo:

ora: _____

dove ho pranzato: _____

con chi ho pranzato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 2:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Cena:

ora: _____

dove ho cenato: _____

con chi ho cenato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 3:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

ATTIVITA' FISICA DELLA GIORNATA:

orario e durata: _____

luogo: _____

tipo di attività e intensità: _____

Giovedì ____/____/____



Colazione:

ora: _____

dove ho fatto colazione: _____

con chi ho fatto colazione: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 1:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Pranzo:

ora: _____

dove ho pranzato: _____

con chi ho pranzato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 2:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Cena:

ora: _____

dove ho cenato: _____

con chi ho cenato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 3:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

ATTIVITA' FISICA DELLA GIORNATA:

orario e durata: _____

luogo: _____

tipo di attività e intensità: _____

Venerdì ____/____/____



Colazione:

ora: _____

dove ho fatto colazione: _____

con chi ho fatto colazione: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 1:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Pranzo:

ora: _____

dove ho pranzato: _____

con chi ho pranzato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 2:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Cena:

ora: _____

dove ho cenato: _____

con chi ho cenato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 3:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

ATTIVITA' FISICA DELLA GIORNATA:

orario e durata: _____

luogo: _____

tipo di attività e intensità: _____

Sabato ____/____/____



Colazione:

ora: _____

dove ho fatto colazione: _____

con chi ho fatto colazione: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 1:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Pranzo:

ora: _____

dove ho pranzato: _____

con chi ho pranzato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 2:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Cena:

ora: _____

dove ho cenato: _____

con chi ho cenato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 3:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

ATTIVITA' FISICA DELLA GIORNATA:

orario e durata: _____

luogo: _____

tipo di attività e intensità: _____

Domenica ____/____/____



Colazione:

ora: _____

dove ho fatto colazione: _____

con chi ho fatto colazione: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 1:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Pranzo:

ora: _____

dove ho pranzato: _____

con chi ho pranzato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 2:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Cena:

ora: _____

dove ho cenato: _____

con chi ho cenato: _____

Appetito: ① ② ③

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

Sazietà: ① ② ③

NOTE: _____

Spuntino 3:

ora: _____

dove ho fatto lo spuntino: _____

con chi ho fatto lo spuntino: _____

Cosa ho mangiato e quanto: _____

Cosa ho bevuto e quanto: _____

ATTIVITA' FISICA DELLA GIORNATA:

orario e durata: _____

luogo: _____

tipo di attività e intensità: _____



Dott.ssa Francesca Bonafè

Biologa Nutrizionista

tel: +39 339 4069328

email: fbonafe.nutrizione@gmail.com