

Diario Alimentare

Dott. Riccardo Roveda

GIORNO 1	
colazione	
spuntino	
pranzo	
merenda	
cena	
(spuntino serale)	

GIORNO 2	
colazione	
spuntino	
pranzo	
merenda	
cena	
(spuntino serale)	

eventuali note:

GIORNO 3	
colazione	
spuntino	
pranzo	
merenda	
cena	
(spuntino serale)	

GIORNO 4	
colazione	
spuntino	
pranzo	
merenda	
cena	
(spuntino serale)	

eventuali note:

GIORNO 5	
colazione	
spuntino	
pranzo	
merenda	
cena	
(spuntino serale)	

eventuali note:

Il diario alimentare è uno strumento che permette di annotare quotidianamente ogni singolo pasto e quindi alimento assunto durante la giornata. Il diario alimentare è un importante strumento che si utilizza prima di iniziare il percorso nutrizionale, per avere ben chiare le dinamiche che sottostanno alle abitudini alimentari.

- Ti chiedo di compilare almeno 3 giorni di cui almeno 1 sia del weekend.
- compilalo subito dopo il pasto in modo da non dimenticare nulla
- Ricorda che questo è uno strumento di conoscenza e non di giudizio, sentiti libera/o di scrivere la verità.

BUON INIZIO!