

DIARIO ALIMENTARE DI : NOME COGNOME

COME COMPILARE IL DIARIO ALIMENTARE :

E'uno strumento di semplice analisi che viene usato dal professionista (nutrizionista,dietista,dietologo) per poter valutare lo stile alimentare del paziente durante la settimana, allo stesso modo, è usato dal soggetto per AUTO-analizzare la sua alimentazione media. In base a questo quadro generale, si ha anche un panoramica dei gusti, abitudini, errori che vengono perpetuati nel tempo e che possono influenzare lo stato di salute ed il peso della persona. Il diario alimentare **deve essere compilato con estrema sincerità** e senza vergogna, quindi NON OMETTERE FUORI PASTO. Ricordate che noi professionisti siamo qui per aiutarvi e non per criticarvi. Sarà **NECESSARIO** specificare : 1) il tipo di condimenti (sugo,panna,pesto, verdure, sugo pre-confezionato...), 2) la quantità a secco di pasta,riso,cereali,pane ecc., 3) se si mangia frutta dopo i pasti, 4) la quantità di zucchero in cucchiaini o bustine nelle bevande, 5) il tipo di bevande se sono al di fuori dell'acqua, 6) il tipo di biscotti o merendine, 7) la tipologia di secondo (carne :pollo,manzo ecc., insaccati/salumi : salame,prosciutto, bresaola, pesce : tonno,merluzzo ecc., formaggi : mozzarella, yogurt,latte,ricotta ecc..legumi SECCHI O SCATOLA ?: piselli,fagioli, lenticchie ecc..), uova.

GIORNO	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO : COSA ? dove ?	MERENDA	CENA	Commenti malesseri,sport,emozioni
ESEMPIO DI COMPILAZIONE Data : 26.03.2017	Latte 1 taz+caffè+1cc di zucchero 4fette b. con marmellata	Banana Yogurt	CASA : 80g pasta con piselli e panna 1fettina di manzo Insalata 30g pane Olio aceto	Brioche Caffè	Branzino al forno Patate lesse Pomodori 50g pane Olio +pera	Gonfiore dopo pranzo Nausea 1h di palestra Zumba Dalle 19.00-20.00
GIORNO 1 : Data						

GIORNO 2 :

Data

GIORNO 3 :

Data

GIORNO 4 :

Data

GIORNO 5 :

Data

GIORNO 6 :

Data

GIORNO 7 :

Data

GIORNO 8 :

GIORNO 9 :

GIORNO 10 :

COSA NON
MANGIO :

CARNE/INSACCATI :

PESCE :

LEGUMI:

VERDURE/FRUTTA:

UOVA:

LATTICINI :

