

DIARIO ALIMENTARE

nome: _____

Inviare a: studionutracem@gmail.com



DATA _____

DATA _____

DATA _____

C
O
L
A
Z
I
O
N
E

ALIMENTO

Q.ta

ALIMENTO

Q.ta

ALIMENTO

Q.ta

SNACK

P
R
A
N
Z
O

ALIMENTO

Q.ta

ALIMENTO

Q.ta

ALIMENTO

Q.ta

SNACK

C
E
N
A

ALIMENTO

Q.ta

ALIMENTO

Q.ta

ALIMENTO

Q.ta

SNACK

NB. elencare anche bevande, zuccheri o dolcificanti, caramelle, cioccolatini, condimenti

DATA _____

DATA _____

DATA _____

C
O
L
A
Z
I
O
N
E

ALIMENTO	Q.ta
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ALIMENTO	Q.ta
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ALIMENTO	Q.ta
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

SNACK

P
R
A
N
Z
O

ALIMENTO	Q.ta
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ALIMENTO	Q.ta
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ALIMENTO	Q.ta
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

SNACK

C
E
N
A

ALIMENTO	Q.ta
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ALIMENTO	Q.ta
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ALIMENTO	Q.ta
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

SNACK

NOTE

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE



ELEMENTI FONDAMENTALI DA INCLUDERE NEL DIARIO ALIMENTARE

1. Data e ora dei pasti

Indica l'orario preciso o almeno approssimativo di ogni pasto e spuntino.

Es: Colazione ore 7:30 - Spuntino ore 10:15 - Pranzo ore 13:00...

2. Descrizione dettagliata degli alimenti e delle bevande

- Tipo di alimento (es. pane integrale, yogurt greco 0% naturale, mela...)
- Metodo di cottura (crudo, al vapore, fritto, alla griglia...)
- Condimenti utilizzati (olio, burro, salse...)
- Bevande (acqua, tè, alcolici, succhi...)

✓ Esempio corretto: 70g di pasta integrale con sugo di pomodoro e un cucchiaino di olio extravergine, 1 bicchiere d'acqua

✗ Esempio vago: "Pasta con sugo"

3. Quantità consumate, puoi usare:

- Pesate (grammi, ml) specificando se pesato da cotto o crudo
- Stime casalinghe (1 tazza, 1 cucchiaino, 1 fetta...) se non si può pesare

4. Contesto del pasto

Dove hai mangiato? Con chi? Guardavi la TV? Eri al lavoro?
Serve per valutare eventuali abitudini scorrette o mangiatori emotivi.

5. Fame e sazietà/emozioni e sensazioni (opzionale)

- Usa una scala da 1 a 10 prima e dopo il pasto:
es. Fame prima: 7/10 - Sazietà dopo: 4/10