

Come compilare correttamente e cosa includere in un diario alimentare

- **Tutto ciò che mangi**

Scomporre i piatti nei singoli componenti per ottenere un'idea più precisa dell'assunzione totale.

Ad esempio, invece di "un sandwich di tacchino" scrivi:

- 2 pezzi di pane integrale
- 3 fette di petto di tacchino
- 1 fetta di provolone
- ½ tazza di spinaci freschi
- 1 pomodoro medio (a fette)
- ½ cucchiaino senape
- 1 cucchiaino maionese

- **Quantità specifiche di ogni alimento**

Includere la dimensione della porzione (o un'approssimazione) di ciascun cibo nel piatto. Se il piatto o le stoviglie rendono difficile determinare la quantità, cerca di approssimare in base alle dimensioni con oggetti comuni (es. mano, pugno, dito, smartphone, mouse, dadi ecc)

Ad esempio, invece di "ciotola di riso " scrivi:

- 2 porzioni di riso integrale grandi quanto un pugno

- **I condimenti**

Scrivere ad esempio come è stata condita la pasta o il riso (con che sugo) e se si è usato olio o burro e le quantità.

- **Il tempo del tuo pasto o spuntino**

Ciò ti aiuterà a determinare i tuoi ritmi e a far emergere alcune cose, ad esempio se stai mangiando quando non hai fame o saltando pasti o spuntini.

Ti aiuterà anche a determinare quali tipi di alimenti ti terranno sazio più a lungo, mentre altri ti lasceranno affamato poco dopo.

- **I tuoi sentimenti**

Annota le tue emozioni prima e dopo i pasti. Questo ti aiuterà a notare qualsiasi legame emotivo con certi cibi.

- **Il tuo livello di fame**

Valuta quanto sei affamato su una scala da 1 a 10 prima di ogni pasto. Inoltre, valuta quanto sei sazio dopo i pasti.

- **Assunzione di acqua, bevande e alcol**

Includere caffè, tè, succo e tutti gli altri liquidi che hai bevuto. Specificare se si sono aggiunti zuccheri o altri dolcificanti e la quantità.

- **Esercizio**

Annota il tipo di attività e la durata di ogni attività. Possibilmente anche la fascia oraria.

- **Note**

Questo è il tuo diario alimentare e il tuo viaggio verso una maggiore consapevolezza e benessere, quindi includi eventuali altre note che potrebbero essere importanti per te.

NOME E COGNOME _____

Il mio diario alimentare

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
COLAZIONE			
SPUNTINO			
PRANZO			
SPUNTINO			
CENA			
BEVANDE			
EMOZIONI FAME SAZIETA'			

	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>	<i>SABATO</i>	<i>DOMENICA</i>
<i>COLAZIONE</i>				
<i>SPUNTINO</i>				
<i>PRANZO</i>				
<i>SPUNTINO</i>				
<i>CENA</i>				
<i>BEVANDE</i>				
<i>EMOZIONI</i> <i>FAME</i> <i>SAZIETA'</i>				

