



Dott.ssa Raffaella Barbetta
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Diario Alimentare

Pasto	Alimenti e Bevande (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Quanto me lo sono gustato (1 a 10)	Attività fisica e lavori domestici (intensità e durata)
Colazione				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Spuntino				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Pranzo				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Merenda				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Cena				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Extra				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	