

NutriKal Studio

Dott. Daniele Basta

tel. 340/4760323

e-mail nutrizione.danielebasta@gmail.com



Diario Alimentare
di

Data

ISTRUZIONI

- Scrivi in stampatello;
- suddividi i pasti (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena, eventuale spuntino);
- come quantità riporta quelle effettivamente consumate (unità, grammi oppure numero);
- riporta tutti gli alimenti (incluse gomme e caramelle);
- riporta acqua e tutte le bevande (compresi succhi di frutta, the e caffè) ed eventuali dolcificanti;
- nel caso di una ricetta riporta il tipo di cottura ed elenca gli ingredienti principali;
- riporta marca e nome dei prodotti confezionati quando possibile;
- specifica il tipo di alimento consumato (es. latte intero/scremato, pane bianco/integrale, carne manzo/tacchino, olio oliva/semi..);
- riporta i condimenti aggiunti (sale, parmigiano, olio, burro, dolcificante, ketchup, senape, salsa di soia..);
- riporta medicine, integratori e supplementi vitaminici nell'apposita scheda.

| UNITA' DI MISURA CASALINGHE | | |
|-----------------------------|------------------------|--|
| CODICE | DESCRIZIONE | ESEMPIO |
| UN | Unità | Una Unità di: albicocca, uovo, biscotto, walky cup |
| GR | Grammi | Da usare solo se copiato dalla confezione |
| LT | Litri | Da usare solo se copiato dalla confezione |
| PP | Porzione Piccola | Una Porzione Piccola di pasta, formaggio, carne |
| PM | Porzione Media | Una Porzione Media di pasta, formaggio, carne |
| PG | Porzione Grande | Una Porzione Grande di pasta, formaggio, carne |
| CP | Cucchiaino Piccolo | Un Cucchiaino di zucchero |
| CG | Cucchiaino Grande | Un Cucchiaino di marmellata |
| BL | Bicchiere da Liquore | Un Bicchiere di amaro |
| BP | Bicchiere Piccolo | Un Bicchiere di vino |
| BG | Bicchiere Grande | Un Bicchiere di acqua |
| BOP | Boccale Piccolo | Un Boccale di birra piccola |
| BOM | Boccale Medio | Un Boccale di birra media |
| BOG | Boccale Grande | Un Boccale di birra grande |
| TP | Tazza Piccola | Una Tazzina di caffè |
| TM | Tazza Media | Una Tazza di cappuccino, di tè |
| TG | Tazza Grande | Una Tazza di latte casalingo |
| LAP | Lattina Piccola | Una Lattina da distributore (250cc) |
| LAM | Lattina Media | Una Lattina nel formato più comune (330cc) |
| LAG | Lattina Grande | Una Lattina grande (500cc) |
| CO | Confezione individuale | Una Confezione di patatine, di noccioline |
| BU | Bustina | Una Bustina di Ketchup, di zucchero |
| ZO | Zolletta | Una Zolletta di zucchero |
| SP | Spruzzata | Una Spruzzata di dolcificante, di limone |
| GC | Goccia | Una Goccia di dolcificante |
| FP | Fetta Piccola | Una Fetta Piccola di crostata, pane, prosciutto |
| FM | Fetta Media | Una Fetta Media di crostata, pane, prosciutto |
| FG | Fetta Grande | Una Fetta Grande di crostata, pane, prosciutto |

| <i>Medicine, integratori, supplementi vitaminici e minerali</i> | | | |
|---|-----------|-------|----------|
| Orario | Tipologia | Marca | Quantità |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

DIARIO ALIMENTARE

Data _____

| | <i>A che ora</i> | <i>Tipo di alimento e bevanda assunti (specificare)</i> | <i>Quantità</i> | <i>Perché lo hai mangiato (fame, abitudine, noia, ecc.)</i> | |
|--|------------------|---|--------------------------|---|------------------|
| <i>Colazione</i> | | | | | <i>Colazione</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Pranzo</i> | | | | | <i>Pranzo</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Cena</i> | | | | | <i>Cena</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Attività motoria svolta durante la giornata</i> | | | | | |
| <i>Tipo di attività:</i> | | | <i>Per quanto tempo:</i> | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

DIARIO ALIMENTARE

Data _____

| | <i>A che ora</i> | <i>Tipo di alimento e bevanda assunti (specificare)</i> | <i>Quantità</i> | <i>Perché lo hai mangiato (fame, abitudine, noia, ecc.)</i> | |
|--|------------------|---|--------------------------|---|------------------|
| <i>Colazione</i> | | | | | <i>Colazione</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Pranzo</i> | | | | | <i>Pranzo</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Cena</i> | | | | | <i>Cena</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Attività motoria svolta durante la giornata</i> | | | | | |
| <i>Tipo di attività:</i> | | | <i>Per quanto tempo:</i> | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

DIARIO ALIMENTARE

Data _____

| | <i>A che ora</i> | <i>Tipo di alimento e bevanda assunti (specificare)</i> | <i>Quantità</i> | <i>Perché lo hai mangiato (fame, abitudine, noia, ecc.)</i> | |
|--|------------------|---|--------------------------|---|------------------|
| <i>Colazione</i> | | | | | <i>Colazione</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Pranzo</i> | | | | | <i>Pranzo</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Cena</i> | | | | | <i>Cena</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Attività motoria svolta durante la giornata</i> | | | | | |
| <i>Tipo di attività:</i> | | | <i>Per quanto tempo:</i> | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

DIARIO ALIMENTARE

Data _____

| | <i>A che ora</i> | <i>Tipo di alimento e bevanda assunti (specificare)</i> | <i>Quantità</i> | <i>Perché lo hai mangiato (fame, abitudine, noia, ecc.)</i> | |
|--|------------------|---|--------------------------|---|------------------|
| <i>Colazione</i> | | | | | <i>Colazione</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Pranzo</i> | | | | | <i>Pranzo</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Cena</i> | | | | | <i>Cena</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Attività motoria svolta durante la giornata</i> | | | | | |
| <i>Tipo di attività:</i> | | | <i>Per quanto tempo:</i> | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

DIARIO ALIMENTARE

Data _____

| | <i>A che ora</i> | <i>Tipo di alimento e bevanda assunti (specificare)</i> | <i>Quantità</i> | <i>Perché lo hai mangiato (fame, abitudine, noia, ecc.)</i> | |
|--|------------------|---|--------------------------|---|------------------|
| <i>Colazione</i> | | | | | <i>Colazione</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Pranzo</i> | | | | | <i>Pranzo</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Cena</i> | | | | | <i>Cena</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Attività motoria svolta durante la giornata</i> | | | | | |
| <i>Tipo di attività:</i> | | | <i>Per quanto tempo:</i> | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

DIARIO ALIMENTARE

Data _____

| | <i>A che ora</i> | <i>Tipo di alimento e bevanda assunti (specificare)</i> | <i>Quantità</i> | <i>Perché lo hai mangiato (fame, abitudine, noia, ecc.)</i> | |
|--|------------------|---|--------------------------|---|------------------|
| <i>Colazione</i> | | | | | <i>Colazione</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Pranzo</i> | | | | | <i>Pranzo</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Cena</i> | | | | | <i>Cena</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Attività motoria svolta durante la giornata</i> | | | | | |
| <i>Tipo di attività:</i> | | | <i>Per quanto tempo:</i> | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

DIARIO ALIMENTARE

Data _____

| | <i>A che ora</i> | <i>Tipo di alimento e bevanda assunti (specificare)</i> | <i>Quantità</i> | <i>Perché lo hai mangiato (fame, abitudine, noia, ecc.)</i> | |
|--|------------------|---|--------------------------|---|------------------|
| <i>Colazione</i> | | | | | <i>Colazione</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Pranzo</i> | | | | | <i>Pranzo</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Merenda</i> | | | | | <i>Merenda</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Cena</i> | | | | | <i>Cena</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| <i>Attività motoria svolta durante la giornata</i> | | | | | |
| <i>Tipo di attività:</i> | | | <i>Per quanto tempo:</i> | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |