



Benedetta Gasparini
DIETISTA

IL MIO DIARIO ALIMENTARE

Compilando questo breve diario, stai facendo il primo passo verso un'alimentazione consapevole. Scrivendo, comincerai a notare alcuni pensieri e abitudini ai quali di solito non prestavi attenzione.

LUNEDÌ

	ORARIO	LUOGO E COMPAGNIA	COSA HO MANGIATO E QUANTITA'	COME STO
COLAZIONE				
SPUNTINO				
PRANZO				
MERENDA				
CENA				
DOPOCENA				

MARTEDI'

	ORARIO	LUOGO E COMPAGNIA	COSA HO MANGIATO E QUANTITA'	COME STO
COLAZIONE				
SPUNTINO				
PRANZO				
MERENDA				
CENA				
DOPOCENA				

MERCOLEDI'

	ORARIO	LUOGO E COMPAGNIA	COSA HO MANGIATO E QUANTITA'	COME STO
COLAZIONE				
SPUNTINO				
PRANZO				
MERENDA				
CENA				
DOPOCENA				

GIOVEDÌ

	ORARIO	LUOGO E COMPAGNIA	COSA HO MANGIATO E QUANTITA'	COME STO
COLAZIONE				
SPUNTINO				
PRANZO				
MERENDA				
CENA				
DOPOCENA				

VENERDI'

	ORARIO	LUOGO E COMPAGNIA	COSA HO MANGIATO E QUANTITA'	COME STO
COLAZIONE				
SPUNTINO				
PRANZO				
MERENDA				
CENA				
DOPOCENA				

SABATO

	ORARIO	LUOGO E COMPAGNIA	COSA HO MANGIATO E QUANTITA'	COME STO
COLAZIONE				
SPUNTINO				
PRANZO				
MERENDA				
CENA				
DOPOCENA				

DOMENICA

	ORARIO	LUOGO E COMPAGNIA	COSA HO MANGIATO E QUANTITA'	COME STO
COLAZIONE				
SPUNTINO				
PRANZO				
MERENDA				
CENA				
DOPOCENA				