

DIARIO ALIMENTARE

Cognome _____

Nome _____

Indirizzo _____

Telefono _____

Data di nascita ___/___/___

Età _____

Attività lavorativa _____

Dott.ssa Maria Chiara Dattola
Biologa Nutrizionista
Via Flavio Stilicone, 92
00175 Roma
Cell.: 3383345625
Email: mariachiara.dattola@hotmail.it

GIORNO ____/____/____

Colazione ore: _____

Dove ho fatto colazione: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Pranzo ore: _____

Dove ho pranzato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Cena ore: _____

Dove ho cenato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO

Spuntino 1 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 2 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 3 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Attività fisica:

- Nessuna
- Passeggiata
- Lavori domestici
- Palestra
- Altro _____

Per quanto tempo?

- 10-20 minuti
- 30 minuti
- 1 ora
- 2 ore
- Di più _____

Qual è il tuo umore oggi?

- Felice
- Preoccupato
- Nervoso
- Triste
- Altro _____

Il tuo umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo?

- Sì, perché _____

- No, perché _____

Dopo aver mangiato, il tuo umore è cambiato?

- mi sento più felice
- mi sento come prima
- mi sento insoddisfatto/a

NOTE

GIORNO ____/____/____

Colazione ore: _____

Dove ho fatto colazione: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Pranzo ore: _____

Dove ho pranzato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Cena ore: _____

Dove ho cenato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO

Spuntino 1 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 2 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 3 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Attività fisica:

- Nessuna
- Passeggiata
- Lavori domestici
- Palestra
- Altro _____

Per quanto tempo?

- 10-20 minuti
- 30 minuti
- 1 ora
- 2 ore
- Di più _____

Qual è il tuo umore oggi?

- Felice
- Preoccupato
- Nervoso
- Triste
- Altro _____

Il tuo umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo?

- Sì, perché _____

- No, perché _____

Dopo aver mangiato, il tuo umore è cambiato?

- mi sento più felice
- mi sento come prima
- mi sento insoddisfatto/a

NOTE

GIORNO ____/____/____

Colazione ore: _____

Dove ho fatto colazione: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Pranzo ore: _____

Dove ho pranzato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Cena ore: _____

Dove ho cenato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO

Spuntino 1 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 2 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 3 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Attività fisica:

- Nessuna
- Passeggiata
- Lavori domestici
- Palestra
- Altro _____

Per quanto tempo?

- 10-20 minuti
- 30 minuti
- 1 ora
- 2 ore
- Di più _____

Qual è il tuo umore oggi?

- Felice
- Preoccupato
- Nervoso
- Triste
- Altro _____

Il tuo umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo?

- Sì, perché _____

- No, perché _____

Dopo aver mangiato, il tuo umore è cambiato?

- mi sento più felice
- mi sento come prima
- mi sento insoddisfatto/a

NOTE

GIORNO ____/____/____

Colazione ore: _____

Dove ho fatto colazione: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Pranzo ore: _____

Dove ho pranzato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Cena ore: _____

Dove ho cenato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO

Spuntino 1 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 2 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 3 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Attività fisica:

- Nessuna
- Passeggiata
- Lavori domestici
- Palestra
- Altro _____

Per quanto tempo?

- 10-20 minuti
- 30 minuti
- 1 ora
- 2 ore
- Di più _____

Qual è il tuo umore oggi?

- Felice
- Preoccupato
- Nervoso
- Triste
- Altro _____

Il tuo umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo?

- Sì, perché _____

- No, perché _____

Dopo aver mangiato, il tuo umore è cambiato?

- mi sento più felice
- mi sento come prima
- mi sento insoddisfatto/a

NOTE

GIORNO ____/____/____

Colazione ore: _____

Dove ho fatto colazione: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Pranzo ore: _____

Dove ho pranzato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Cena ore: _____

Dove ho cenato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO

Spuntino 1 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 2 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 3 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Attività fisica:

- Nessuna
- Passeggiata
- Lavori domestici
- Palestra
- Altro _____

Per quanto tempo?

- 10-20 minuti
- 30 minuti
- 1 ora
- 2 ore
- Di più _____

Qual è il tuo umore oggi?

- Felice
- Preoccupato
- Nervoso
- Triste
- Altro _____

Il tuo umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo?

- Sì, perché _____

- No, perché _____

Dopo aver mangiato, il tuo umore è cambiato?

- mi sento più felice
- mi sento come prima
- mi sento insoddisfatto/a

NOTE

GIORNO ____/____/____

Colazione ore: _____

Dove ho fatto colazione: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Pranzo ore: _____

Dove ho pranzato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Cena ore: _____

Dove ho cenato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO

Spuntino 1 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 2 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 3 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Attività fisica:

- Nessuna
- Passeggiata
- Lavori domestici
- Palestra
- Altro _____

Per quanto tempo?

- 10-20 minuti
- 30 minuti
- 1 ora
- 2 ore
- Di più _____

Qual è il tuo umore oggi?

- Felice
- Preoccupato
- Nervoso
- Triste
- Altro _____

Il tuo umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo?

- Sì, perché _____

- No, perché _____

Dopo aver mangiato, il tuo umore è cambiato?

- mi sento più felice
- mi sento come prima
- mi sento insoddisfatto/a

NOTE

GIORNO ____/____/____

Colazione ore: _____

Dove ho fatto colazione: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Pranzo ore: _____

Dove ho pranzato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Cena ore: _____

Dove ho cenato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO

Spuntino 1 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 2 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Spuntino 3 ore: _____

Dove ho fatto lo spuntino: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

Attività fisica:

- Nessuna
- Passeggiata
- Lavori domestici
- Palestra
- Altro _____

Per quanto tempo?

- 10-20 minuti
- 30 minuti
- 1 ora
- 2 ore
- Di più _____

Qual è il tuo umore oggi?

- Felice
- Preoccupato
- Nervoso
- Triste
- Altro _____

Il tuo umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo?

- Sì, perché _____

- No, perché _____

Dopo aver mangiato, il tuo umore è cambiato?

- mi sento più felice
- mi sento come prima
- mi sento insoddisfatto/a

NOTE
