CATERINA CELLAI
• Dietista •

DIARIO ALIMENTARE DI: _____ **ETÀ:** _____

STUDIO della PRIMA VISITA: _____ **DATA:** _____

(*) Indicare cosa ha contraddistinto la giornata: attività fisica, stress a lavoro, umore, uscita con gli amici etc.
B: Colazione **S:** Snack **P:** Pranzo **M:** Merenda **C:**Cena

GIORNO 1

ORA	PASTO	DESCRIZIONE PASTO	QUANTITÀ (gr)	NOTE*
es: 8.30	B	Cappuccino	Tazza	Bar con le amiche

Colora un bicchiere ad ogni bicchiere bevuto:

CATERINA CELLAI
• Dietista •

GIORNO 2

ORA	PASTO	DESCRIZIONE PASTO	QUANTITÀ (gr)	NOTE*
es: 8.30	B	Cappuccino	Tazza	Bar con le amiche

Colora un bicchiere ad ogni bicchiere bevuto:

CATERINA CELLAI
• Dietista •

GIORNO 3

ORA	PASTO	DESCRIZIONE PASTO	QUANTITÀ (gr)	NOTE*
es: 8.30	B	Cappuccino	Tazza	Bar con le amiche

Colora un bicchiere ad ogni bicchiere bevuto: