



Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

Giorno: \_\_\_\_\_

| Orario e luogo | Alimenti e quantità | Durata pasto           | Persone presenti | Stato prima | Stato dopo |
|----------------|---------------------|------------------------|------------------|-------------|------------|
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
| Acqua bevuta   |                     | Attività fisica svolta |                  |             |            |
| Note           |                     |                        |                  |             |            |



Nome e Cognome: \_\_\_\_\_

Giorno: \_\_\_\_\_

| Orario e luogo | Alimenti e quantità | Durata pasto           | Persone presenti | Stato prima | Stato dopo |
|----------------|---------------------|------------------------|------------------|-------------|------------|
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
|                |                     |                        |                  |             |            |
| Acqua bevuta   |                     | Attività fisica svolta |                  |             |            |
| Note           |                     |                        |                  |             |            |





### INDICAZIONI PER LA COMPILAZIONE

- Riportare l'orario ed il luogo in cui si è consumato il pasto (es. 13.30 a lavoro, 9.00 a casa, 15.30 al bar) e la sua durata (es. 30 minuti)
- Descrivere gli alimenti assunti, liquidi inclusi, con più dettagli possibile su caratteristiche e tipo di cottura (es. pane integrale, yoghurt magro, pollo ai ferri).
- Indicarne la quantità preferibilmente in grammi o millilitri, altrimenti usare le misure comuni (es. 50 gr, 200 ml oppure 1 tazza di the, una fetta di torta).
- Indicare se il pasto è stato consumato in compagnia (es. marito/moglie, amici) o da soli.
- Riportare, con parole proprie, lo stato sia emotivo che fisico prima e dopo il pasto (es. affamato, sazio, mal di pancia, ed anche, arrabbiato, contento, annoiato).
- Indicare la quantità di acqua bevuta durante l'intera giornata, pasti inclusi (es. 1,5 litri).
- Descrivere l'eventuale attività fisica svolta nella giornata, esclusa quella lavorativa (es. camminata di 1 ora, sessione in palestra di 30 minuti).
- Nel campo "Note" indicare qualsiasi ulteriore informazione che si ritiene importante (es. sensazioni riscontrate, domande da porre durante il colloquio).

Quante più informazioni dettagliate e veritiere riuscirai a fornirmi tramite il DIARIO ALIMENTARE, tanto più sarà facile per me capire il tuo stato nutrizionale, eventuali carenze di vitamine o minerali, eccessi, squilibri o fattori di rischio nella tua alimentazione.

Comunque, durante i colloqui ci sarà modo di approfondire qualsiasi aspetto sia di nostro interesse. Dico "nostro" perché questo è un percorso che faremo INSIEME, il mio compito è aiutarti e guidarti al meglio, rendendoti consapevole di ciò che mangi e delle correzioni da attuare per migliorare il tuo benessere.

A presto!

Dr. Leonardo Decaria