

# DIARIO ALIMENTARE

Quello che segue è un classico diario alimentare, il cui obiettivo non è quello di giudicare il Tuo modo di mangiare, ma ha lo scopo di raccogliere nel modo più dettagliato possibile le informazioni che riguardano le Tue abitudini alimentari e i Tuoi gusti.

Ti chiedo per questo di compilarlo in maniera quanto più precisa possibile, con la massima sincerità e senza paura di giudizio, infatti, le informazioni che riporterai mi permetteranno di creare un piano alimentare quanto più personalizzato per raggiungere i Tuoi obiettivi personali e di salute.

Come indicato nello schema per ognuno dei giorni Ti chiedo di riportare (se possibile anche le quantità) ogni tipo di alimento e/o bevanda che hai consumato durante ciascun pasto (colazione, pranzo, cena, spuntini, extra). Inoltre, puoi inserire delle “note”, con eventuali sensazioni, emozioni o sintomi che insorgono dopo o prima del pasto, come ad esempio: gonfiore intestinale, reflusso, sensazione di pienezza, senso di fame, mal di testa...

**N.B: Il seguente file può essere compilato direttamente sul PDF, stampandolo (non è necessaria la prima pagina o che sia a colori), oppure se questo non fosse possibile potrebbe compilare a mano un foglio in cui riporta le stesse informazioni**



**Dott. Kevin De Livio**

Biologo Nutrizionista







|                 | COLAZIONE |  | SPUNTINO |  | PRANZO |  | MERENDA |  | CENA |  |
|-----------------|-----------|--|----------|--|--------|--|---------|--|------|--|
| <b>DOMENICA</b> | Ora:      |  | Ora:     |  | Ora:   |  | Ora:    |  | Ora: |  |
|                 |           |  |          |  |        |  |         |  |      |  |
|                 |           |  |          |  |        |  |         |  |      |  |
|                 |           |  |          |  |        |  |         |  |      |  |
|                 |           |  |          |  |        |  |         |  |      |  |
|                 |           |  |          |  |        |  |         |  |      |  |
| <b>Note:</b>    |           |  |          |  |        |  |         |  |      |  |

