

# Diario alimentare



Nome e Cognome:

Giorno 1 (data inizio diario alimentare):

	Pasto	Alimenti e bevande (specificare quantità)	Dove?	Come mi sento dopo mangiato	Specificare sintomi	Attività fisica: tipo e durata
1	Colazione			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Pranzo			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Cena			😊 😐 😞 🤢		
2	Colazione			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Pranzo			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Cena			😊 😐 😞 🤢		
3	Colazione			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Pranzo			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Cena			😊 😐 😞 🤢		

	Pasto	Alimenti e bevande (specificare quantità)	Dove, quando e con chi?	Come mi sento dopo mangiato	Specificare sintomi	Attività fisica: tipo e durata
4	Colazione			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Pranzo			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Cena			😊 😐 😞 🤢		
5	Colazione			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Pranzo			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Cena			😊 😐 😞 🤢		
6	Colazione			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Pranzo			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Cena			😊 😐 😞 🤢		
7	Colazione			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Pranzo			😊 😐 😞 🤢		
	Spuntino			😊 😐 😞 🤢		
	Cena			😊 😐 😞 🤢		