

DIARIO ALIMENTARE ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

DIARIO ALIMENTARE

Il diario è uno strumento utile per raccogliere informazioni sul tuo stile di vita, indispensabili per costruire un piano dietetico personalizzato e per correggere eventuali errori. Il diario deve essere compilato regolarmente, per una intera settimana. Scrivi tutti gli alimenti, le bevande e gli integratori consumati, l'attività fisica eventualmente svolta, l'umore, i sintomi accusati ed eventualmente i farmaci assunti.

Per ogni giornata indicare, oltre alla data:

- l'ora ed il luogo del pasto o dello spuntino o dell'attività fisica svolta;
- la descrizione degli alimenti/bevande/integratori consumati;
- la quantità consumata (in grammi oppure indicando la porzione, ad es. 1 pacchetto, un bicchiere grande, un pugno, grande come una pallina da tennis, etc). Puoi anche usare un righello per indicare la misura in cm dell'alimento mangiato (es mela: diametro 7 cm; fetta di pane toscano: 10 cm x 5 cm; spessore bistecca: 2.5 cm);
- per piatti complessi, indica se possibile gli ingredienti (es sugo fatto con pelati, burro, pancetta e olive verdi)
- nella colonna "attività fisica" indica cosa ha fatto in quel momento della giornata (passaggiata di 1 ora col cane, seduto in ufficio, aerobica per un ora, etc)
- nella colonna "umore, sintomi, altro" indica il tuo stato d'animo (ero arrabbiato, allegro, stressato, nervoso, etc), la sintomatologia (diarrea, mal di testa, vomito, ecc) o altro, come ad es se hai assunto farmaci e quali

Porta sempre con te questo libretto per non dimenticare di scrivere quel che hai mangiato o bevuto. Se non le basta lo spazio previsto, utilizza pure fogli aggiuntivi. Il libretto dovrà essere riconsegnato alla prossima visita, o spedito al mio indirizzo

SIMONETTA SALVINI – Dietista
Via Palazzaccio, 5 - 50010 Fiesole (FI)
tel 055 540163 - cell 349 4049872 - email info@simonettasalvini.it
www.simonettasalvini.it



DATA:

NOME E COGNOME _____

	A che ora	Dove	Cosa ha mangiato o bevuto? Descrivi dettagliatamente	Quanto?	Attività fisica? Per quanto tempo?	Umore, sintomi, altro
APPENA SVEGLIO						
COLAZIONE						
IN MATTINATA						
PRANZO						
NEL POMERIGGIO						
CENA						
DOPO CENA/NOTTE						

DATA:

NOME E COGNOME _____

	A che ora	Dove	Cosa ha mangiato o bevuto? Descrivi dettagliatamente	Quanto?	Attività fisica? Per quanto tempo?	Umore, sintomi, altro
APPENA SVEGLIO						
COLAZIONE						
IN MATTINATA						
PRANZO						
NEL POMERIGGIO						
CENA						
DOPO CENA/NOTTE						

DATA:

NOME E COGNOME _____

	A che ora	Dove	Cosa ha mangiato o bevuto? Descrivi dettagliatamente	Quanto?	Attività fisica? Per quanto tempo?	Umore, sintomi, altro
APPENA SVEGLIO						
COLAZIONE						
IN MATTINATA						
PRANZO						
NEL POMERIGGIO						
CENA						
DOPO CENA/NOTTE						

DATA:

NOME E COGNOME _____

	A che ora	Dove	Cosa ha mangiato o bevuto? Descrivi dettagliatamente	Quanto?	Attività fisica? Per quanto tempo?	Umore, sintomi, altro
APPENA SVEGLIO						
COLAZIONE						
IN MATTINATA						
PRANZO						
NEL POMERIGGIO						
CENA						
DOPO CENA/NOTTE						

DATA:

NOME E COGNOME _____

	A che ora	Dove	Cosa ha mangiato o bevuto? Descrivi dettagliatamente	Quanto?	Attività fisica? Per quanto tempo?	Umore, sintomi, altro
APPENA SVEGLIO						
COLAZIONE						
IN MATTINATA						
PRANZO						
NEL POMERIGGIO						
CENA						
DOPO CENA/NOTTE						

DATA:

NOME E COGNOME _____

	A che ora	Dove	Cosa ha mangiato o bevuto? Descrivi dettagliatamente	Quanto?	Attività fisica? Per quanto tempo?	Umore, sintomi, altro
APPENA SVEGLIO						
COLAZIONE						
IN MATTINATA						
PRANZO						
NEL POMERIGGIO						
CENA						
DOPO CENA/NOTTE						

DATA:

NOME E COGNOME _____

	A che ora	Dove	Cosa ha mangiato o bevuto? Descrivi dettagliatamente	Quanto?	Attività fisica? Per quanto tempo?	Umore, sintomi, altro
APPENA SVEGLIO						
COLAZIONE						
IN MATTINATA						
PRANZO						
NEL POMERIGGIO						
CENA						
DOPO CENA/NOTTE						