

DIARIO ALIMENTARE di:

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI	ACQUA	ALTRO
GIORNO 1 Lun-mar-mer-gio-ven-sab-dom Evidenziare o segnare in altro modo il giorno corrispondente				MATTINA: POMERIGGIO: DOPO CENA:	Indicare il n° di bicchieri assunti, o i litri assunti: Indicare se si sono assunte altre bevande e in che quantità:	Sintomi, livello di fame-sazietà, emozioni:
GIORNO 2 Lun-mar-mer-gio-ven-sab-dom Evidenziare o segnare in altro modo il giorno corrispondente				MATTINA: POMERIGGIO: DOPO CENA:	N° di bicchieri, o i litri assunti: Altre bevande:	Sintomi, livello di fame-sazietà, emozioni:
GIORNO 3 Lun-mar-mer-gio-ven-sab-dom Evidenziare o segnare in altro modo il giorno corrispondente				MATTINA: POMERIGGIO: DOPO CENA:	N° di bicchieri, o i litri assunti: Altre bevande:	Sintomi, livello di fame-sazietà, emozioni:
GIORNO 4 Lun-mar-mer-gio-ven-sab-dom Evidenziare o segnare in altro modo il giorno corrispondente				MATTINA: POMERIGGIO: DOPO CENA:	N° di bicchieri, o i litri assunti: Altre bevande:	Sintomi, livello di fame-sazietà, emozioni:

Descrivere la **composizione** del pasto, includendo le **dosi utilizzate** per ogni nutriente (quando è possibile saperlo) e **l'ora del giorno** in cui lo si è assunto. Indicare anche i **CONDIMENTI UTILIZZATI** (olio, aceto, sale, salse, zucchero...).