

Dott.ssa Silvia Sannuto
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

DIARIO ALIMENTARE - 7 GIORNI

Compila questo diario alimentare per 7 giorni, seguendo le indicazioni più avanti riportate; successivamente invialo tramite posta elettronica all'indirizzo info@silviasannutonutrizionista.it oppure stampalo e consegnalo in occasione della prima visita nutrizionale.

COSA MANGI, QUANDO MANGI E PERCHE' MANGI?

L'obiettivo della compilazione del diario alimentare è di tracciare un quadro completo delle tue abitudini alimentari. La sua analisi costituisce la base di partenza per la formulazione di un regime nutrizionale adeguato al tuo fabbisogno.

FUNZIONA COSI'

*Annota per 7 giorni in questo diario **TUTTI** i pasti consumati. Sii onesto con te stesso e registra tutti i pasti, avendo cura di indicare i quantitativi a crudo degli alimenti (o quantomeno le porzioni), i condimenti impiegati, i supplementi/integratori nonché gli snack e le bevande consumate. Inoltre è opportuno indicare il tipo di attività fisica/sportiva praticata (natura e durata). Omettere qualcosa non ti aiuterà nel raggiungimento del risultato e renderà più difficile il mio compito.*



DIARIO ALIMENTARE DI:













Data _____



Dott.ssa Silvia Sannuto
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

GIORNO 1

*

PASTO	ALIMENTI E BEVANDE	MOTIVO/I	ATTIVITA' SPORTIVA
ORARIO PASTI	QUANTITA' E NATURA DI CIBI E BEVANDE	INDICARE CON UNA FRECCIA	NATURA E DURATA
 COLAZIONE _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SPUNTINO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 PRANZO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 MERENDA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 CENA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SNACK _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____

Note aggiuntive:

Dott.ssa Silvia Sannuto - BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Studi privati di nutrizione umana :

- MAGNAGO, VIA SAN MARTINO, 24
- LEGNANO, VIA BARBARA MELZI, 13

TELEFONO: 320.9031806













MAIL: INFO@SILVIASANNUTONUTRIZIONISTA.IT



Data _____

GIORNO 2

*

PASTO	ALIMENTI E BEVANDE	MOTIVO/I	ATTIVITA' SPORTIVA
ORARIO PASTI	QUANTITA' E NATURA DI CIBI E BEVANDE	INDICARE CON UNA FRECCIA	NATURA E DURATA
 COLAZIONE _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SPUNTINO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 PRANZO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 MERENDA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 CENA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SNACK _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____

Note aggiuntive:



DIARIO ALIMENTARE DI:













Data _____



Dott.ssa Silvia Sannuto
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

GIORNO 3

*

PASTO	ALIMENTI E BEVANDE	MOTIVO/I	ATTIVITA' SPORTIVA
ORARIO PASTI	QUANTITA' E NATURA DI CIBI E BEVANDE	INDICARE CON UNA FRECCIA	NATURA E DURATA
 COLAZIONE _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SPUNTINO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 PRANZO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 MERENDA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 CENA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SNACK _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____

Note aggiuntive:

Dott.ssa Silvia Sannuto - BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Studi privati di nutrizione umana :

- MAGNAGO, VIA SAN MARTINO, 24
- LEGNANO, VIA BARBARA MELZI, 13

TELEFONO: 320.9031806













MAIL: INFO@SILVIASANNUTONUTRIZIONISTA.IT



Data _____

GIORNO 4

*

PASTO	ALIMENTI E BEVANDE	MOTIVO/I	ATTIVITA' SPORTIVA
ORARIO PASTI	QUANTITA' E NATURA DI CIBI E BEVANDE	INDICARE CON UNA FRECCIA	NATURA E DURATA
 COLAZIONE _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SPUNTINO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 PRANZO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 MERENDA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 CENA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SNACK _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____













Note aggiuntive:



Data _____

GIORNO 5

*

PASTO	ALIMENTI E BEVANDE	MOTIVO/I	ATTIVITA' SPORTIVA
ORARIO PASTI	QUANTITA' E NATURA DI CIBI E BEVANDE	INDICARE CON UNA FRECCIA	NATURA E DURATA
 COLAZIONE _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SPUNTINO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 PRANZO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 MERENDA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 CENA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SNACK _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____













Note aggiuntive:



Data _____

GIORNO 6

*

PASTO	ALIMENTI E BEVANDE	MOTIVO/I	ATTIVITA' SPORTIVA
ORARIO PASTI	QUANTITA' E NATURA DI CIBI E BEVANDE	INDICARE CON UNA FRECCIA	NATURA E DURATA
 COLAZIONE _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SPUNTINO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 PRANZO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 MERENDA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 CENA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SNACK _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____













Note aggiuntive:



Data _____

GIORNO 7

*

PASTO	ALIMENTI E BEVANDE	MOTIVO/I	ATTIVITA' SPORTIVA
ORARIO PASTI	QUANTITA' E NATURA DI CIBI E BEVANDE	INDICARE CON UNA FRECCIA	NATURA E DURATA
 COLAZIONE _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SPUNTINO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 PRANZO _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 MERENDA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 CENA _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____
 SNACK _____ : _____ _____ : _____	 _____ _____	ABITUDINE _____ FAME/SETE _____ NOIA _____ NERVOSISMO _____ VOGLIA/SODDISFAZIONE _____	_____ _____ _____

Note aggiuntive: