



DIARIO ALIMENTARE

DI

Mese Giorno

*Inserisci tutto ciò che hai mangiato e bevuto durante la giornata
senza dimenticare i condimenti che hai usato*

Colazione Ora Dove

Cosa	Quanto

Pranzo Ora Dove

Cosa	Quanto

Cena Ora Dove

Cosa	Quanto

Spuntini Ora Ora

Cosa	Quanto

Attività Fisica

<input type="text"/>	Cosa
Min.	<input type="text"/>

<input type="text"/>	Cosa
Min.	<input type="text"/>

Consumo di alcol

Energia della giornata

Umore della giornata

Sensazioni dopo i pasti

Qualità e ore sonno

Quanta acqua hai bevuto?