Dott.ssa KATIA LAPENNA
Medico dello Sport e dell'Esercizio Fisico
NUTRIZIONE PER LO SPORT E LA LONGEVITÀ

Info e contatti:

info@katialapenna.com

www.katialapenna.com

DIARIO ALIMENTARE di ……………………………………………………………………………

Compilato dal giorno…………………… al giorno………………………

*Nella colonna **"cosa ho mangiato/bevuto"** indicare tutti gli alimenti e le bevande consumate. Se si conoscono le grammature degli alimenti indicarle (es. 80g di pasta).

*Nella colonna **"note"** indicare eventuali considerazioni relative al pasto consumato: es. "ho mangiato perché ero a una festa", "ero nervoso/a", "mi sono sentito/a in colpa dopo aver mangiato", "ho perso il controllo", "mi sono sentito/a gonfio/a successivamente" ecc.

GIORNO	ORA	COSA HO MANGIATO/BEVUTO	NOTE
LUNEDÌ			

GIORNO	ORA	COSA HO MANGIATO/BEVUTO	NOTE
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ			

GIORNO	ORA	COSA HO MANGIATO/BEVUTO	NOTE
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			

GIORNO	ORA	COSA HO MANGIATO/BEVUTO	NOTE
SABATO			
DOMENICA			