|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
| Colazione |  |  |  |  |  |  |  |
| Spuntino mattino |  |  |  |  |  |  |  |
| Pranzo |  |  |  |  |  |  |  |
| Spuntino  pomeriggio |  |  |  |  |  |  |  |
| Cena |  |  |  |  |  |  |  |
| Spuntino  Post cena |  |  |  |  |  |  |  |
| Bevande |  |  |  |  |  |  |  |
| Attività fisica |  |  |  |  |  |  |  |
| Note\* |  |  |  |  |  |  |  |

**Diario Alimentare**

\*Inserire eventuali considerazioni legate al pasto. Ad esempio: “ero ad una festa di compleanno”, “mi sono sentita in colpa subito dopo averlo mangiato”, “ho mangiato perché ero stressata”, “ho mangiato come premio” ecc…