**DIARIO ALIMENTARE**

**L'immagine sembra un'immagine

Descrizione generata automaticamente**

**Data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Giorno della settimana: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nome del prodotto** | **Peso (gr. ml)** | **Calorie (kcal)** | **Appetito**  **(punteggi da 1 a 10)** |
| **COLAZIONE** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Note, riassunti:*** | | | |
|  | | | |
| **SPUNTINO** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **CENA** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Note, riassunti:*** | | | |
|  | | | |
| **MERENDA** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **CENA** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Note, riassunti:*** | | | |
|  | | | |
| **SPUNTINO** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| **ATTIVITÀ FISICA AL GIORNO** | **ATTIVO** | **NELLA MEDIA** | **PASSIVO** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |