



Laura Lerede
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Nome e Cognome _____

Età: _____

Data _____

Peso: _____

(*) Indicare cosa ha contraddistinto la giornata: attività fisica, stress a lavoro, umore, uscita con gli amici etc.

B: Colazione | **S:** Snack | **P:** Pranzo | **M:** Merenda | **C:** Cena

GIORNO 1

ORA	PASTO	DESCRIZIONE PASTO	QUANTITÀ (gr)	NOTE*
es: 8.30	B	Cappuccino	Tazza	Bar con le amiche

Segna con una "X" ogni bicchiere bevuto:





Laura Lerede
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Nome e Cognome _____

Età: _____

Data _____

Peso: _____

(*) Indicare cosa ha contraddistinto la giornata: attività fisica, stress a lavoro, umore, uscita con gli amici etc.

B: Colazione | **S:** Snack | **P:** Pranzo | **M:** Merenda | **C:** Cena

GIORNO 2

ORA	PASTO	DESCRIZIONE PASTO	QUANTITÀ (gr)	NOTE*
es: 8.30	B	Cappuccino	Tazza	Bar con le amiche

Segna con una "X" ogni bicchiere bevuto:





Laura Lerede
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Nome e Cognome _____

Età: _____

Data _____

Peso: _____

(*) Indicare cosa ha contraddistinto la giornata: attività fisica, stress a lavoro, umore, uscita con gli amici etc.

B: Colazione | **S:** Snack | **P:** Pranzo | **M:** Merenda | **C:** Cena

GIORNO 3

ORA	PASTO	DESCRIZIONE PASTO	QUANTITÀ (gr)	NOTE*
es: 8.30	B	Cappuccino	Tazza	Bar con le amiche

Segna con una "X" ogni bicchiere bevuto:

