

# DIARIO ALIMENTARE

Nome e Cognome.....

Data.....

<b>PASTO</b>	<b>1.ORA</b>	<b>2.FAME (0-4)</b>	<b>3.CIBO E BEVANDE CONSUMATE</b>	<b>4.SAZIETA' (0-4)</b>	<b>5.DOVE E CON CHI</b>	<b>6.PENSIERI, EMOZIONI, STATO D'ANIMO</b>	<b>7.SINTOMI, ATTIVITA' FISICA, ecc.</b>
<b>Colazione</b>							
<b>Spuntino</b>							
<b>Pranzo</b>							
<b>Merenda</b>							
<b>Cena</b>							
<b>Extra</b>							