



DIARIO ALIMENTARE

www.unconventionalfit.com

unconventionalfit@gmail.com

Nome _____

Cognome _____

Data _____

Come compilare correttamente il diario alimentare

Il diario alimentare è uno strumento molto utile se compilato in maniera precisa ed accurata. Di seguito alcune indicazioni per guidarti nella compilazione del tuo diario alimentare:

- Compila il tuo diario quotidianamente, affidarsi alla memoria gioca brutti scherzi.
- Scrivi i piatti che mangi: indica porzioni e condimento dei tuoi piatti (es. un piatto di pasta con il pomodoro)
- Segna la quantità e la marca degli alimenti confezionati (es. un pacchetto di crackers integrali, 30 g)
- Aiutati con le misure di capacità standard (es. un cucchiaino di, un bicchiere di...)
- Segna gli snack "fuori pasto" come caramelle, cioccolatini appena li consumi, dopo potresti dimenticartene.
- Scrivi il luogo e l'ora in cui consumi i pasti.
- Indica il tipo di attività svolta e il momento della giornata in cui ti alleni.

 Giorno	 Pasto	 Alimento Consumato	 Quantità	 Luogo
Esempio	Colazione	Latte parzialmente scremato	1 tazza	casa
		Cereali integrali	3-4 cucchiaini	
		Caffè con zucchero	1 espresso + 1 bustina	
	Spuntino	Mela	1 frutto	lavoro
	Pranzo	Pasta al pomodoro	1 piatto	ristorante
		Insalata mista con olio e aceto	1 scodella, 1 cucch, 1 cucchi	
		Petto di pollo ai ferri	2 fette	
	Merenda	yogurt intero alla frutta	1 vasetto	lavoro
	Cena	Risotto allo zafferano	1 piatto abbondante	casa
		Pane	1 michetta	
Salmone		1 trancio		
Allenamento	Corpo libero	1 ora, dalle 18 alle 19,00	palestra	

Giorno	Pasto	Alimento Consumato	Quantità	Luogo
Lunedì	Colazione			
	Spuntino			
	Pranzo			
	Merenda			
	Cena			
	Allenamento			
Martedì	Colazione			
	Spuntino			
	Pranzo			
	Merenda			
	Cena			
	Allenamento			
Mercoledì	Colazione			
	Spuntino			
	Pranzo			
	Merenda			
	Cena			
	Allenamento			
Giovedì	Colazione			
	Spuntino			
	Pranzo			
	Merenda			
	Cena			
	Allenamento			

Giorno	Pasto	Alimento Consumato	Quantità	Luogo
Venerdì	Colazione			
	Spuntino			
	Pranzo			
	Merenda			
	Cena			
	Allenamento			
Sabato	Colazione			
	Spuntino			
	Pranzo			
	Merenda			
	Cena			
	Allenamento			
Domenica	Colazione			
	Spuntino			
	Pranzo			
	Merenda			
	Cena			
	Allenamento			

