



Alessandra Pugliese

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Il Mio Diario Alimentare

Il Mio Diario Alimentare

I MIEI DATI

nome _____

cognome _____

indirizzo _____

telefono

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 mail _____

nato/a il _____

impiego _____

Il Mio Diario Alimentare

IL DIARIO

giorno lun mar mer gio ven sab dom



COLAZIONE

ora : dove _____

cosa _____



PRANZO

ora : dove _____

cosa _____



CENA

ora : dove _____

cosa _____

acqua giornaliera , litri

attività fisica _____

come ti senti? 😊 ☹️

Il Mio Diario Alimentare

IL DIARIO

giorno lun mar mer gio ven sab dom



COLAZIONE

ora : dove _____

cosa _____



PRANZO

ora : dove _____

cosa _____



CENA

ora : dove _____

cosa _____

acqua giornaliera , litri

attività fisica _____

come ti senti? 😊 ☹️

Il Mio Diario Alimentare

IL DIARIO

giorno lun mar mer gio ven sab dom



COLAZIONE

ora : dove _____

cosa _____



PRANZO

ora : dove _____

cosa _____



CENA

ora : dove _____

cosa _____

acqua giornaliera , litri

attività fisica _____

come ti senti? 😊 ☹️

Il Mio Diario Alimentare

IL DIARIO

giorno lun mar mer gio ven sab dom



COLAZIONE

ora : dove _____

cosa _____



PRANZO

ora : dove _____

cosa _____



CENA

ora : dove _____

cosa _____

acqua giornaliera , litri

attività fisica _____

come ti senti? 😊 ☹️

Il Mio Diario Alimentare

IL DIARIO

giorno lun mar mer gio ven sab dom



COLAZIONE

ora : dove _____

cosa _____



PRANZO

ora : dove _____

cosa _____



CENA

ora : dove _____

cosa _____

acqua giornaliera , litri

attività fisica _____

come ti senti? 😊 ☹️

Il Mio Diario Alimentare

IL DIARIO

giorno lun mar mer gio ven sab dom



COLAZIONE

ora : dove _____

cosa _____



PRANZO

ora : dove _____

cosa _____



CENA

ora : dove _____

cosa _____

acqua giornaliera , litri

attività fisica _____

come ti senti? 😊 ☹️

Il Mio Diario Alimentare

IL DIARIO

giorno lun mar mer gio ven sab dom



COLAZIONE

ora : dove _____

cosa _____



PRANZO

ora : dove _____

cosa _____



CENA

ora : dove _____

cosa _____

acqua giornaliera , litri

attività fisica _____

come ti senti? 😊 ☹️