



DIARIO ALIMENTARE

Del Signor/ra



Dott.ssa Enrica Rotondo

+39 347 0859291
info@melosgrano.it
www.melosgrano.it

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE DEL DIARIO

Gentile signore/a chiediamo la sua preziosa collaborazione del compilare il diario alimentare qui allegato

In esso è necessario riportare tutto ciò che viene consumato, sia gli alimenti che le bevande.

Per la compilazione le chiediamo di registrare ogni pasto subito dopo aver mangiato e non a fine giornata. Il diario è diviso in occasioni alimentari (colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, aperitivo, cena, dopocena); questo con lo scopo di aiutarla a ricordare ciò che ha consumato nel caso in cui non abbia potuto trascrivere gli alimenti al momento del consumo.

E' fondamentale specificare il tipo e la qualità del cibo o della bevanda consumata pensando le porzioni e riportando la grammatura nell'apposito spazio riservato.

Non si dimentichi di riportare sul diario "fuori pasto" quali caramelle, cioccolatini, gelati, ghiaccioli, aperitivi, dolci e snack di vario genere.

Le consigliamo:

- Di portare il diario sempre con sé in modo da compilarlo appena possibile dopo il pasto per non dimenticare nessun alimento o bevanda
- Di registrare l'orario e il luogo di consumo di ogni pasto
- Di registrare separatamente su ogni rigo il cibo consumato
- Di pesare l'alimento, se possibile, a crudo e al netto degli scarti se no di specificare che il peso si riferisce all'alimento cotto
- Di registrare i cibi e le bevande con il loro nome abituale
- Di precisare se il cibo è fresco, surgelato, in scatola, sott'aceto, sott'olio, ecc.
- Di indicare il tipo di cottura dei cibi (a vapore, bollito, alla griglia, ecc.)
- Di indicare i nomi commerciali dei prodotti confezionati ed eventualmente allegare l'etichetta
- Di precisare se l'olio è usato a crudo o per cucinare e se è d'oliva, di semi, di mais, ecc..
- Di indicare il tipo di pane (bianco, integrale, comune, ecc.)
- Di precisare se il latte è di vacca o altro animale e se è intero, parzialmente scremato, ecc.
- Quando è possibile di specificare la ricetta e gli ingredienti della pietanza
- Di indicare separatamente l'olio adoperato per condire la verdura, il burro eventualmente usato per condire le pietanze, le salse usate come condimento

- Di indicare separatamente lo zucchero, il miele, i dolcificanti o il latte aggiunti al caffè o al the o quelli consumati singolarmente
- Di scrivere "niente" se un pasto non è stato consumato

UNITÀ DI MISURA DI USO CASALINGO

- 1 cucchiaio da minestra contiene: olio 10g, burro 20g, zucchero 10g, miele 20g, marmellata 20g.
- 1 cucchiaino da caffè contiene: olio 5g, burro 5g, zucchero 5g, miele 10g, marmellata 10g.
- 1 tazza da latte contiene 250ml
- 1 tazza da thè contiene 125ml
- 1 tazza da caffè contiene 50ml
- 1 bicchiere da acqua contiene 200ml
- 1 bicchiere da vino contiene 150ml
- 1 lattina contiene 330ml
- 1 bicchierino da liquore contiene 40ml
- 1 fetta biscottata pesa 10g
- 1 grissino sottile (tipo torinese) pesa 5g
- 1 grissino grosso (tipo fagoloso) pesa 10g
- 1 cracker pesa 6g
- 1 biscotto secco comune pesa 6-8g
- 1 biscotto frollino medio pesa 10g
- 1 panino tipo ciabatta pesa 70g
- 1 panino tipo rosetta pesa 50g
- 1 fetta di pan carrè pesa 20g
- 1 fetta di salame sottile pesa 7g
- 1 fetta di prosciutto crudo pesa 10g
- 1 fetta di prosciutto cotto pesa 15g
- 1 scatoletta piccola di tonno sgocciolato pesa 45g
- 1 scatoletta media di tonno sgocciolato pesa 85g
- 1 scatoletta grande di tonno sgocciolato pesa 110g
- 1 sottiletta pesa 20g
- 1 mozzarella in busta pesa 125g
- 1 uovo pesa 60g
- 1 patata medio-grande pesa circa 100-150g
- 1 mela media (pulita) pesa circa 150-200g
- 1 banana media pesa 200g



1° GIORNO Data

Colazione

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se sì, quanto?

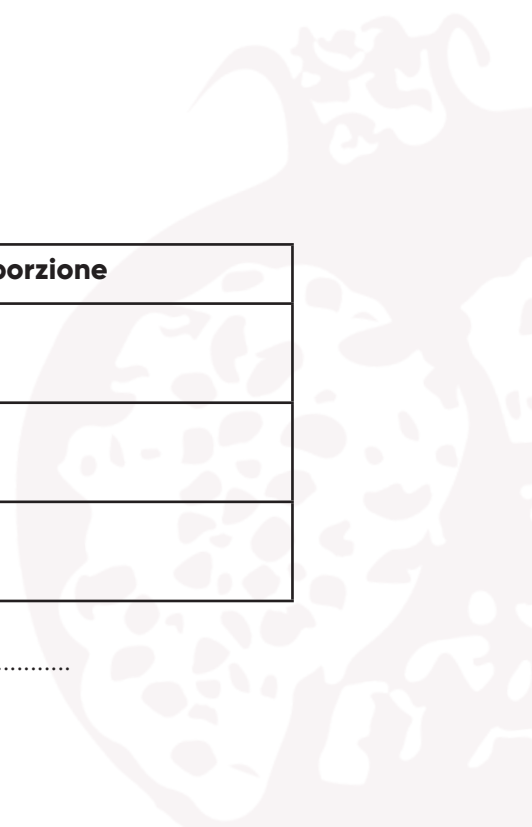
Spuntino

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se sì, quanto?



Pranzo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Merenda

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Aperitivo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

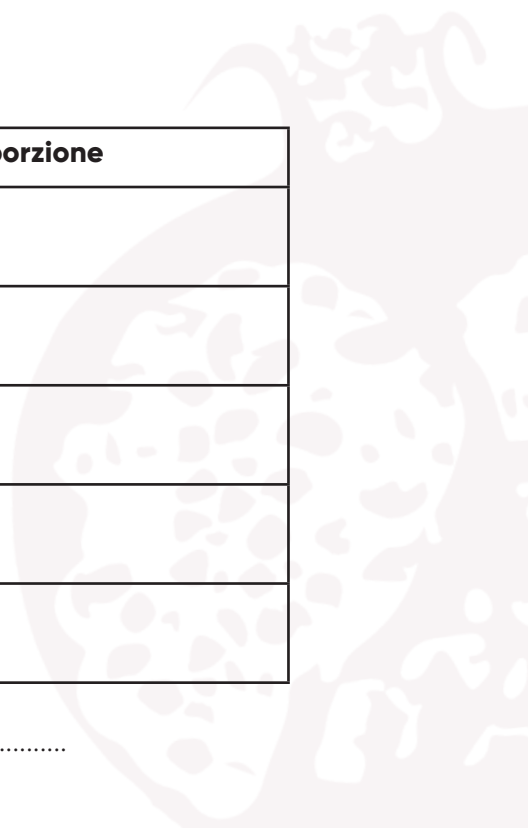
Cena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Dopocena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Note





2° GIORNO Data

Colazione

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se sì, quanto?

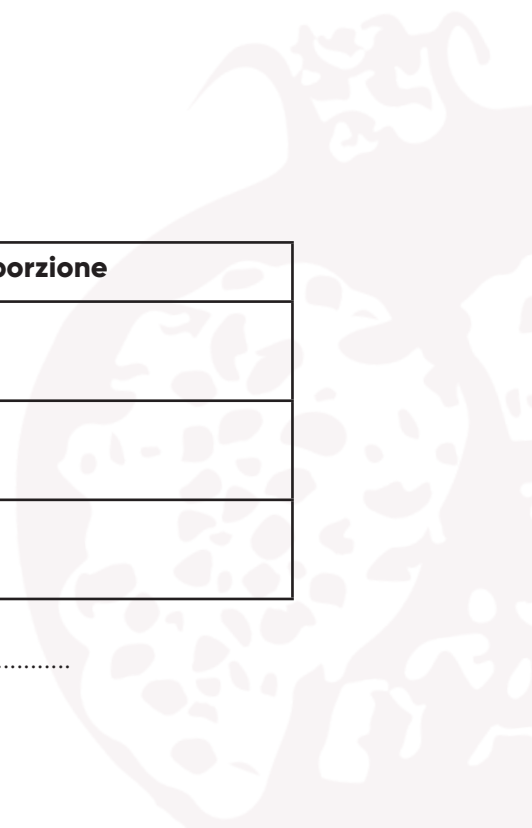
Spuntino

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se sì, quanto?



Pranzo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Merenda

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Aperitivo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

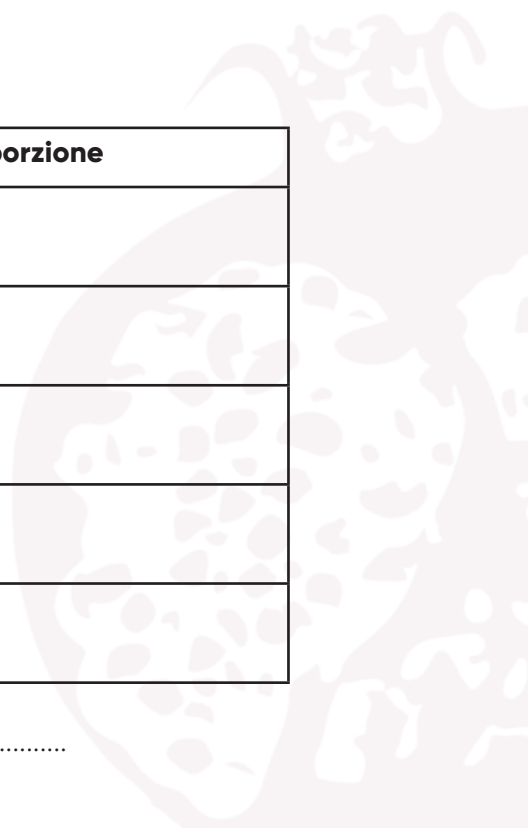
Cena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Dopocena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Note



3° GIORNO Data

Colazione

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se sì, quanto?

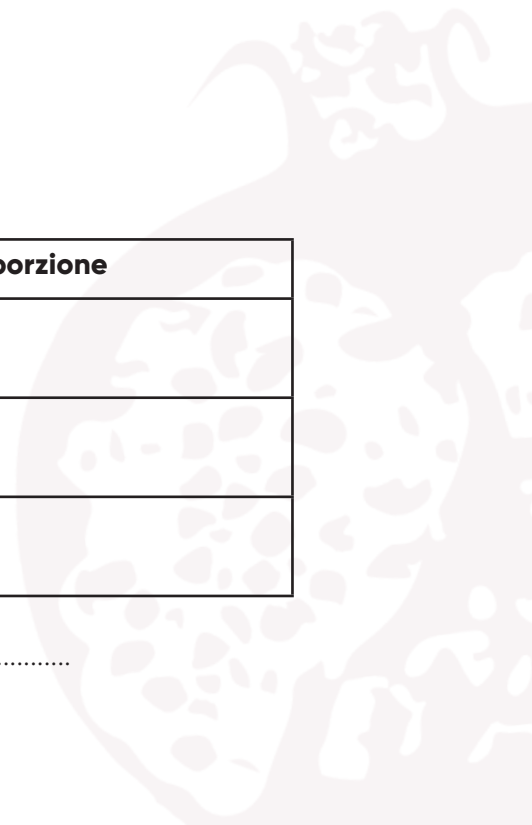
Spuntino

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se sì, quanto?



Pranzo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Merenda

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Aperitivo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

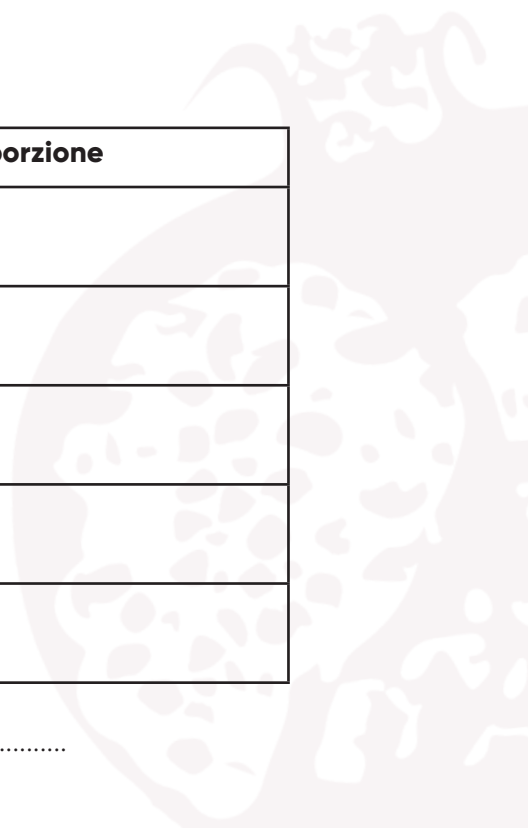
Cena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Dopocena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Note



4° GIORNO Data

Colazione

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se sì, quanto?

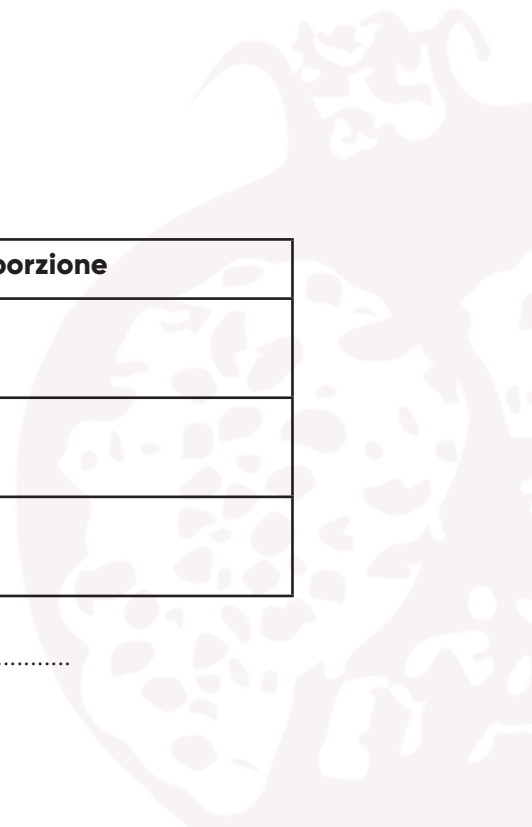
Spuntino

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se sì, quanto?



Pranzo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Merenda

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Aperitivo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

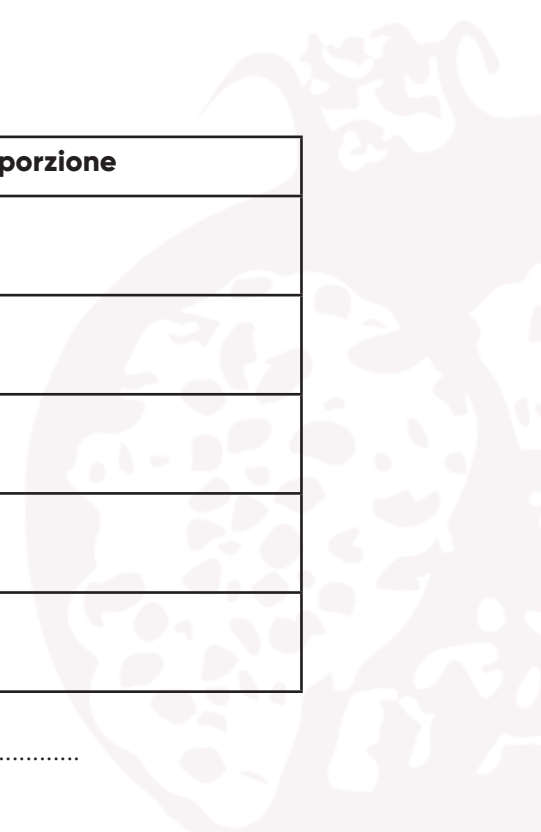
Cena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Dopocena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Note



5° GIORNO Data

Colazione

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

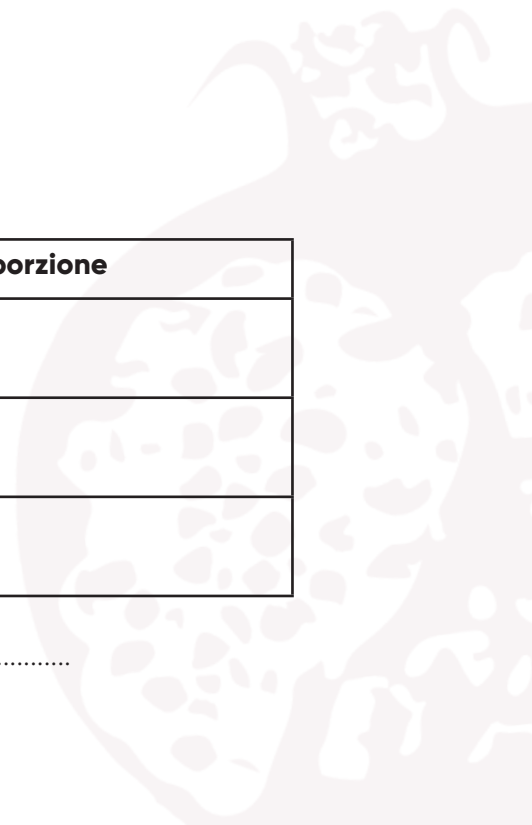
Spuntino

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Pranzo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Merenda

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Aperitivo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

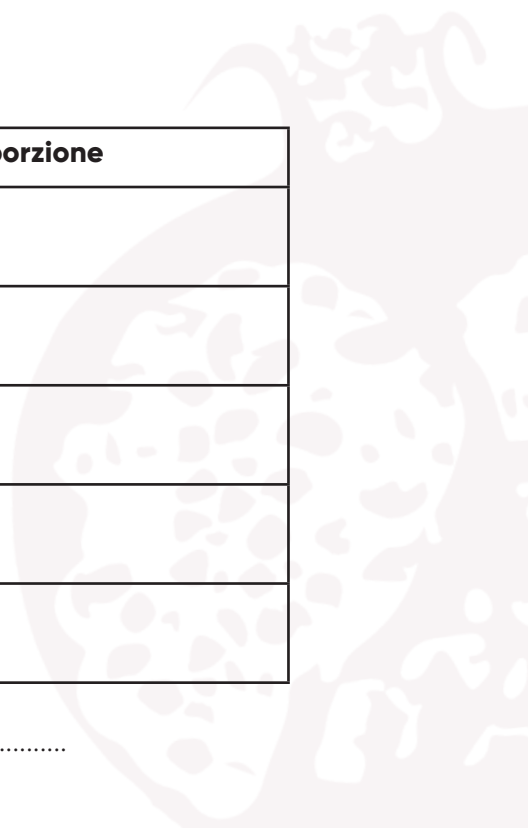
Cena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Dopocena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Note



6° GIORNO Data

Colazione

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

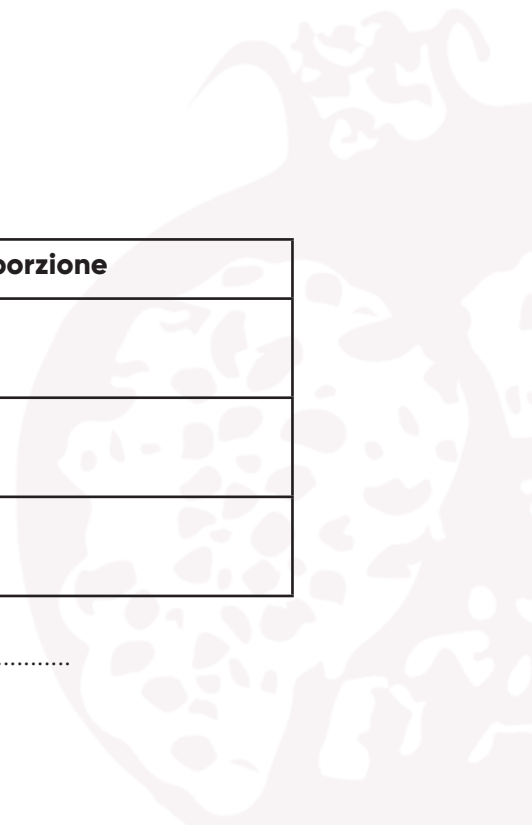
Spuntino

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Pranzo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Merenda

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Aperitivo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

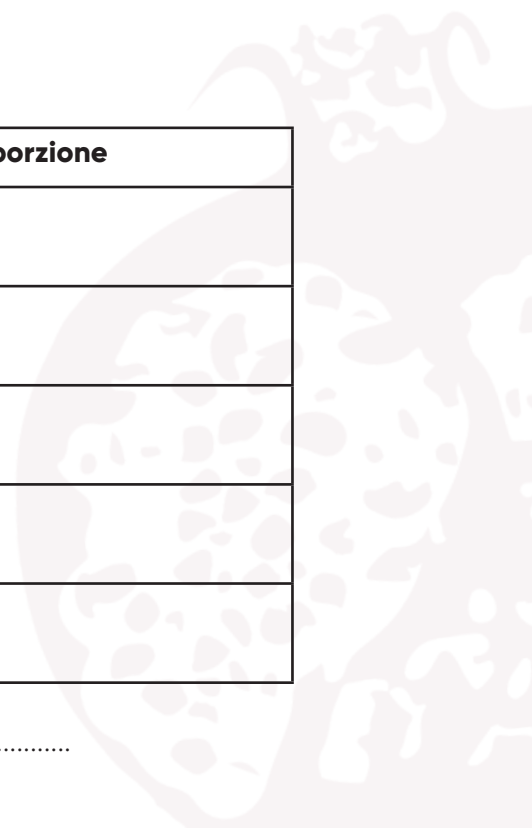
Cena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Dopocena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Note





7° GIORNO Data

Colazione

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

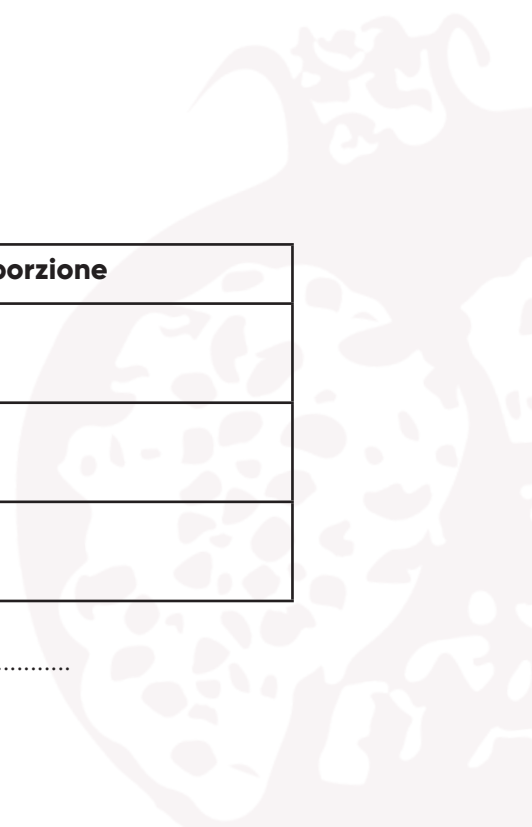
Spuntino

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Pranzo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Merenda

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Aperitivo

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

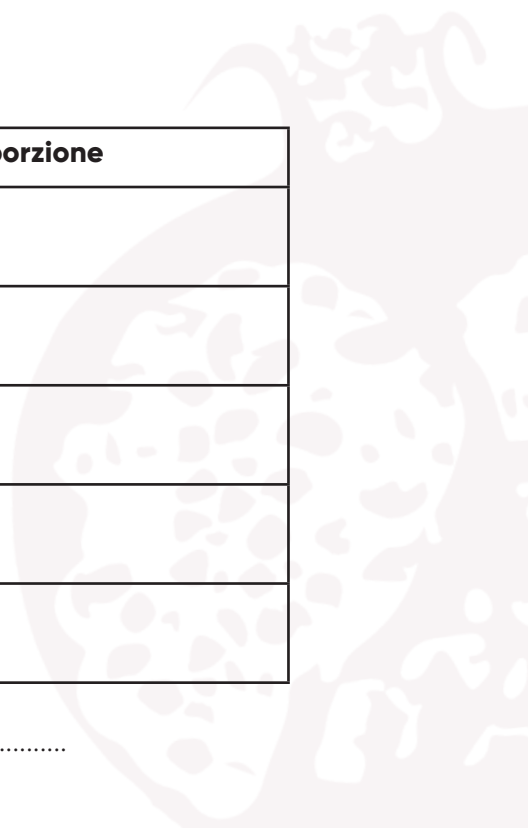
Cena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?



Dopocena

Ora

Luogo

Cosa ho mangiato/bevuto?	Peso in grammi o porzione

Hai usato zucchero? Se si, quanto?

Note

