

**NOME**

**COGNOME**

**DATA D'INIZIO**

Compilare 7 giorni prima del controllo.

Inserire condimenti aggiunti o utilizzati per la cottura (olio, grana, burro...), porzioni grammate o quantitative.

GIORNO	L	M	M	G	V	S	D	Barrare il giorno della settimana corrispondente	
<b>Colazione</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
P.L.									
P.S.									
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Pranzo</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta						Condimenti:			
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Cena</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta						Condimenti:			
<b>NOTE</b> (attività fisica, umore, alterazioni alvo, cattiva digestione, ciclo mestruale...)									
<b>NUMERO PASSI GIORNALIERI:</b>				<b>ACQUA TOTALE BEVUTA DURANTE GIORNATA:</b>					

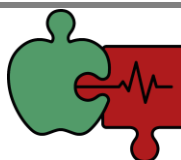
**1**

Legenda

PL: parte liquida

PS: parte solida

Inserire i condimenti, stuzzichini, aggiunte, dolci fine pasto....



DIETISTA NUTRIZIONISTA  
PREPARATORE ATLETICO

*Lott. Dante Arrigoni*

<b>GIORNO</b>	L	M	M	G	V	S	D	<i>Barrare il giorno della settimana corrispondente</i>	
<b>Colazione</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
P.L.									
P.S.									
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Pranzo</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta								Condimenti:	
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Cena</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta								Condimenti:	
<b>NOTE</b> (attività fisica, umore, alterazioni alvo, cattiva digestione, ciclo mestruale...)									
<b>NUMERO PASSI GIORNALIERI:</b>					<b>ACQUA TOTALE BEVUTA DURANTE GIORNATA:</b>				

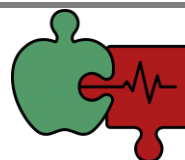
**2**

**Legenda**

PL: parte liquida

PS: parte solida

Inserire i condimenti, stuzzichini, aggiunte, dolci fine pasto....



**DIETISTA NUTRIZIONISTA  
PREPARATORE ATLETICO**

*Dott. Dante Arrigoni*

<b>GIORNO</b>	L	M	M	G	V	S	D	<i>Barrare il giorno della settimana corrispondente</i>	
<b>Colazione</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
P.L.									
P.S.									
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Pranzo</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta							Condimenti:		
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Cena</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta							Condimenti:		
<b>NOTE</b> (attività fisica, umore, alterazioni alvo, cattiva digestione, ciclo mestruale...)									
<b>NUMERO PASSI GIORNALIERI:</b>					<b>ACQUA TOTALE BEVUTA DURANTE GIORNATA:</b>				

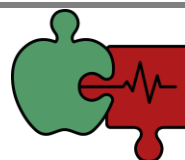
**3**

*Legenda*

*PL: parte liquida*

*PS: parte solida*

Inserire i condimenti, stuzzichini, aggiunte, dolci fine pasto....



**DIETISTA NUTRIZIONISTA  
PREPARATORE ATLETICO**

*Dott. Dante Arrigoni*

<b>GIORNO</b>	L	M	M	G	V	S	D	<i>Barrare il giorno della settimana corrispondente</i>	
<b>Colazione</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
P.L.									
P.S.									
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Pranzo</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta								Condimenti:	
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Cena</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta								Condimenti:	
<b>NOTE</b> (attività fisica, umore, alterazioni alvo, cattiva digestione, ciclo mestruale...)									
<b>NUMERO PASSI GIORNALIERI:</b>					<b>ACQUA TOTALE BEVUTA DURANTE GIORNATA:</b>				

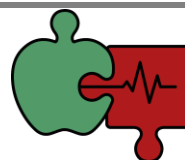
**4**

**Legenda**

PL: parte liquida

PS: parte solida

Inserire i condimenti, stuzzichini, aggiunte, dolci fine pasto....



**DIETISTA NUTRIZIONISTA  
PREPARATORE ATLETICO**

*Dott. Dante Arrigoni*

<b>GIORNO</b>	L	M	M	G	V	S	D	<i>Barrare il giorno della settimana corrispondente</i>	
<b>Colazione</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
P.L.									
P.S.									
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Pranzo</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta								Condimenti:	
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Cena</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta								Condimenti:	
<b>NOTE</b> (attività fisica, umore, alterazioni alvo, cattiva digestione, ciclo mestruale...)									
<b>NUMERO PASSI GIORNALIERI:</b>					<b>ACQUA TOTALE BEVUTA DURANTE GIORNATA:</b>				

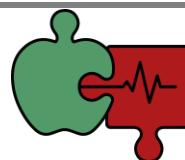
**5**

*Legenda*

*PL: parte liquida*

*PS: parte solida*

Inserire i condimenti, stuzzichini, aggiunte, dolci fine pasto....



**DIETISTA NUTRIZIONISTA  
PREPARATORE ATLETICO**

*Dott. Dante Arrigoni*

<b>GIORNO</b>	L	M	M	G	V	S	D	<i>Barrare il giorno della settimana corrispondente</i>	
<b>Colazione</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
P.L.									
P.S.									
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Pranzo</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta								Condimenti:	
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Cena</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta								Condimenti:	
<b>NOTE</b> (attività fisica, umore, alterazioni alvo, cattiva digestione, ciclo mestruale...)									
<b>NUMERO PASSI GIORNALIERI:</b>					<b>ACQUA TOTALE BEVUTA DURANTE GIORNATA:</b>				

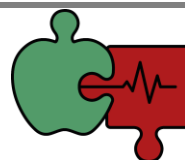
**6**

*Legenda*

*PL: parte liquida*

*PS: parte solida*

Inserire i condimenti, stuzzichini, aggiunte, dolci fine pasto....



**DIETISTA NUTRIZIONISTA  
PREPARATORE ATLETICO**

*Dott. Dante Arrigoni*

<b>GIORNO</b>	L	M	M	G	V	S	D	<i>Barrare il giorno della settimana corrispondente</i>	
<b>Colazione</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
P.L.									
P.S.									
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Pranzo</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta								Condimenti:	
<b>Spuntino</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
<b>Cena</b>								<u>Ora:</u>	<u>Luogo:</u>
Primo									
Secondo									
Contorno									
Dolce o frutta								Condimenti:	
<b>NOTE</b> (attività fisica, umore, alterazioni alvo, cattiva digestione, ciclo mestruale...)									
<b>NUMERO PASSI GIORNALIERI:</b>					<b>ACQUA TOTALE BEVUTA DURANTE GIORNATA:</b>				

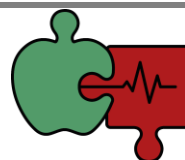
**7**

**Legenda**

PL: parte liquida

PS: parte solida

Inserire i condimenti, stuzzichini, aggiunte, dolci fine pasto....



**DIETISTA NUTRIZIONISTA  
PREPARATORE ATLETICO**

*Dott. Dante Arrigoni*

GIORNO		ESEMPIO SU COME COMPILARE CORRETTAMENTE IL DIARIO ALIMENTARE	
<b>Colazione</b>		Ora: 08.30	
P.L.	Latte parzialmente scremato tazza media da 250g		
P.S.	5 biscotti Oro Saiwa		
<b>Spuntino</b>		Ora: 11	
1 banana media Caffè con 3 palline di zucchero (preso alle macchinette) +mezza bottiglietta di acqua durante la mattinata			
<b>Pranzo</b>		Ora: 12.30	
Primo	Pasta integrale 80g con sugo di pomodoro 60g e parmigiano reggiano 10g olio evo g 10 (Cucchiaino da minestra)		
Secondo	Petto di pollo 2 fette da 120g		
Contorno	Insalata mista: 40g di lattuga verde, 50g di carota, 50g di pomodorini Olio evo g 10 (Cucchiaino da minestra)		
Dolce o frutta	Macedonia di frutta: 250g di fragole, limone ( 2 bicchieri di acqua)		
<b>Spuntino</b>		Ora: 16.00	
yogurt greco Total Fage 170g + noci 30g +mezza bottiglietta di acqua durante il pomeriggio			
<b>Cena</b>		Ora: 20.00	
Primo	Pastina in brodo di carne pastina 30g olio evo 10g (Cucchiaino da minestra)		
Secondo	Ceci secchi g 50 (peso del prodotto secco)		
Contorno	Bieta lessa 200g (peso del prodotto a crudo) olio evo 10g parmigiano reggiano 10g		
Dolce o frutta	Caffè decaffeinato con una bustina di zucchero (5g) (2 bicchieri di acqua)		
<b>NOTE</b> (attività fisica, umore, alterazioni alvo, cattiva digestione, ciclo mestruale...)			
Attività fisica ore 17.00 sono andato in palestra per 1 ora (cardio 20 minuti, attrezzi 30 minuti, 10 minuti di stretching)			
Non sono stato molto bene nei giorni precedenti, accuso stanchezza etc..			
<i>Compilare il diario con il peso a crudo degli alimenti, al netto degli scarti (ad esempio frutta e verdura). Inserire anche i condimenti utilizzati (burro e olio) sia a crudo che a cotto (utilizzati per la cottura dei piatti). <u>Importante:</u> inserire anche acqua consumata durante la giornata.</i>			

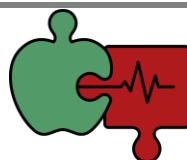
8

**Legenda**

PL: parte liquida

PS: parte solida

Inserire i condimenti, stuzzichini, aggiunte, dolci fine pasto....

DIETISTA NUTRIZIONISTA  
PREPARATORE ATLETICO

Dott. Dante Arrigoni