**Diario alimentare**

Cognome:

Nome:

Data di nascita:

Questo diario alimentare serve a conoscere le sue abitudini alimentari.

Voglia annotare cosa mangia, beve e le attività sportive per 4–6 giorni.

Quanto più precise sono le indicazioni, tanto più mirati saranno i riscontri e le raccomandazioni.

Grazie della collaborazione.

Medicina dello sport Nottwil, CSP

Wilma Schmid-Emmenegger

Guido A. Zäch Strasse 1

6207 Nottwil

041 939 66 00 / wilma.schmid@sportmedizin-nottwil.ch

|  |  |
| --- | --- |
| **ESEMPIO DI GIORNATA** |  |
| Colazione  Ore 7.00  a casa | Cosa/quanto/quando/dove?  1 fetta di pane bigio, 1 porzione di burro,  1 cucchiaino di marmellata, 3 dl di caffellatte |
| Spuntino  Ore 9.30  al lavoro | Cosa/quanto/quando/dove?  1 yogurt alla frutta, 3 dl di tè freddo |
| Mezzogiorno  Ore 12:00  al ristorante | Cosa/quanto/quando/dove?  1 scaloppina di vitello, 2 cucchiai di salsa d’arrosto, ½ piatto di rösti, 1 porzione di fagiolini, 1 scodellina di crème caramel e 3 dl di acqua minerale |
| Spuntino  Ore 15:30  al lavoro | Cosa/quanto/quando/dove?  1 mela, 1 quark alla frutta e 3 dl di Coca-Cola |
| Sera  Ore 18:00  a casa | Cosa/quanto/quando/dove?  1 paio di wienerli, 1 cucchiaio di senape,  ½ piatto d’insalata di patate, 1 fetta di pane bigio e 3 dl di acqua minerale |
| Pasto tardivo  Ore 20:30  a casa | Cosa/quanto/quando/dove?  2 pezzi di cioccolata, 3 dl di tè alla camomilla |
| Quantità di liquidi totale | 1,7 litri |
| Attività sportiva | Cosa/quando/per quanto tempo?  Jogging, 50 minuti prima di cena |

|  |  |
| --- | --- |
| **GIORNO 1** | **Data:** |
| Colazione | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Mezzogiorno | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Sera | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Pasto tardivo | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Quantità di liquidi totale |  |
| Attività sportiva | Cosa/quando/per quanto tempo? |

|  |  |
| --- | --- |
| **GIORNO 2** | **Data:** |
| Colazione | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Mezzogiorno | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Sera | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Pasto tardivo | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Quantità di liquidi totale |  |
| Attività sportiva | Cosa/quando/per quanto tempo? |

|  |  |
| --- | --- |
| **GIORNO 3** | **Data:** |
| Colazione | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Mezzogiorno | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Sera | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Pasto tardivo | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Quantità di liquidi totale |  |
| Attività sportiva | Cosa/quando/per quanto tempo? |

|  |  |
| --- | --- |
| **GIORNO 4** | **Data:** |
| Colazione | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Mezzogiorno | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Sera | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Pasto tardivo | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Quantità di liquidi totale |  |
| Attività sportiva | Cosa/quando/per quanto tempo? |

|  |  |
| --- | --- |
| **GIORNO 5** | **Data:** |
| Colazione | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Mezzogiorno | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Sera | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Pasto tardivo | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Quantità di liquidi totale |  |
| Attività sportiva | Cosa/quando/per quanto tempo? |

|  |  |
| --- | --- |
| **GIORNO 6** | **Data:** |
| Colazione | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Mezzogiorno | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Spuntino | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Sera | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Pasto tardivo | Cosa/quanto/quando/dove? |
| Quantità di liquidi totale |  |
| Attività sportiva | Cosa/quando/per quanto tempo? |