

Dott.ssa Francesca Scandurra
Biologa Nutrizionista
Via A. Zannoni, 45
40134 Bologna
Tel. 380-3923133
C.F.: SCNFNC65R43F158Z
P.IVA: 02432131205

ABITUDINI ALIMENTARI

Alimenti graditi e frequenza di assunzione:

- latte e yogurt
- cereali
- carne
- pesce
- uova
- formaggi
- legumi
- tofu, tempeh, seitan
- ortaggi e verdure
- frutta
- bevande

Altro

Alimenti non graditi:

Le piace di più il dolce o il salato?

A quali alimenti non vorrebbe rinunciare?

DIARIO ALIMENTARE

Oltre alla tipologia di cibo consumato sarebbe meglio scrivere anche le quantità.

GIORNO 1

Colazione ora

Spuntino ora

Pranzo ora

Merenda ora

Cena ora

Post cena

Durante il giorno

GIORNO 2

Colazione ora

Spuntino ora

Pranzo ora

Merenda ora

Cena ora

Post cena

Durante il giorno

GIORNO 3

Colazione ora

Spuntino ora

Pranzo ora

Merenda ora

Cena ora

Post cena

Durante il giorno