Diario alimentare di: □ Lunedì - □ Martedì - □ Mercoledì - □ Giovedì - □ Venerdì - □ Sabato - □ Domenica : _____

Ora	Cibo mangiato	Qta	kcal	Bevanda	Qta	Kcal	Ho Fame ? (si/no)	Con chi ero?	Stato d'animo prima	Stato d'animo dopo

Totale Kcal del giorno: _____

www.alimentazione-dieta.it