



Dottorssa Pirolozzi Chiara

Biologo nutrizionista

Dottore in Biologia ed in Scienza della Nutrizione Umana

DIARIO ALIMENTARE

Nome: _____ Cognome: _____ Data: _____

PASTI	ORARIO	TIPO DI CIBO	QUANTITÀ O UNITÀ DI MISURA
Colazione		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
Spuntino		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
Pranzo		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
Spuntino		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
Cena		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
		_____	_____
Eventuale dopocena		_____	_____
		_____	_____

Cellulare: 3450670117

e-mail: chiarapirolozzi@gmail.com

Sito internet: <http://nutrizionistapirolozzi.it>

Pagina facebook: [nutrizionistapirolozzi](https://www.facebook.com/nutrizionistapirolozzi)

Riceve per appuntamento a Formia in Via Solaro numero 1



Dottoressa Pirolozzi Chiara

Biologo nutrizionista

Dottore in Biologia ed in Scienza della Nutrizione Umana

Attività fisica svolta:

Note:

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE DEL DIARIO ALIMENTARE:

1. Riporta **tutti gli alimenti** (inclusi spuntini, caramelle, gomme, etc...) e **tutte le bevande** (compreso tè, caffè ed acqua) che hai consumato nell'arco della giornata. Riporta le medicine, gli integratori ed i supplementi vitaminici e minerali in fondo alla pagina.
2. Riporta con cura tutte le informazioni nelle apposite caselle usando penna nera o blu e scrivendo in stampatello.
3. Come QUANTITÀ, riporta solo quello che hai **effettivamente consumato**. Come UNITÀ DI MISURA utilizza quelle spiegate nell'ultima pagina.
4. Nel caso di piatti cucinati, riporta il nome esatto della **ricetta** e/o il tipo di cottura e, se li conosci, elenca gli **ingredienti**.
5. Quando consumi alimenti confezionati guarda sull'etichetta la marca ed il **nome esatto** del prodotto per riportarli con precisione sulla scheda.
6. Specifica sempre in dettaglio il tipo di alimento che hai consumato, ad esempio il latte (scremato, parzialmente scremato, intero, etc...), il pane (rosetta, integrale, casareccio, etc...), la carne (manzo, tacchino, pollo, etc...), l'olio (olio d'oliva, di semi, etc...)
7. Ricorda di riportare nell'apposita colonna tutti i condimenti da te aggiunti (parmigiano, ketchup, olio, zucchero, dolcificante, etc...); come unità di misura usa quelle indicate di seguito.

Cellulare: 3450670117

e-mail: chiarapirolozzi@gmail.com

Sito internet: <http://nutrizionistapirolozzi.it>

Pagina facebook: [nutrizionistapirolozzi](https://www.facebook.com/nutrizionistapirolozzi)

Riceve per appuntamento a Formia in Via Solaro numero 1

UNITA' DI MISURA CASALINGHE

CODICE	DESCRIZIONE	ESEMPIO
UN	Unità	Una Unità di: albicocca, uovo, biscotto, walky cup
GR	Grammi	Da usare solo se copiato dalla confezione
LT	Litri	Da usare solo se copiato dalla confezione
PP	Porzione Piccola	Una Porzione Piccola di pasta, formaggio, carne
PM	Porzione Media	Una Porzione Media di pasta, formaggio, carne
PG	Porzione Grande	Una Porzione Grande di pasta, formaggio, carne
CP	Cucchiaino Piccolo	Un Cucchiaino di zucchero
CG	Cucchiaino Grande	Un Cucchiaino di marmellata
BL	Bicchiere da Liquore	Un Bicchiere di amaro
BP	Bicchiere Piccolo	Un Bicchiere di vino
BG	Bicchiere Grande	Un Bicchiere di acqua
BOP	Boccale Piccolo	Un Boccale di birra piccola
BOM	Boccale Medio	Un Boccale di birra media
BOG	Boccale Grande	Un Boccale di birra grande
TP	Tazza Piccola	Una Tazzina di caffè
TM	Tazza Media	Una Tazza di cappuccino, di tè
TG	Tazza Grande	Una Tazza di latte casalinga
LAP	Lattina Piccola	Una Lattina da distributore (250cc)
LAM	Lattina Media	Una Lattina nel formato più comune (330cc)
LAG	Lattina Grande	Una Lattina grande (500cc)
CO	Confezione individuale	Una Confezione di patatine, di noccioline
BU	Bustina	Una Bustina di Ketchup, di zucchero
ZO	Zolletta	Una Zolletta di zucchero
SP	Spruzzata	Una Spruzzata di dolcificante, di limone
GC	Goccia	Una Goccia di dolcificante
FP	Fetta Piccola	Una Fetta Piccola di crostata, pane, prosciutto
FM	Fetta Media	Una Fetta Media di crostata, pane, prosciutto
FG	Fetta Grande	Una Fetta Grande di crostata, pane, prosciutto