



SBS Service di Francesca Ruggiero
Via XXV Aprile, 46
34074 Monfalcone (GO)
Cellulare 347.7903976
E-mail: ruggiero@sbs-italia.it
Partita IVA 01067320315

DIARIO ALIMENTARE (rilevazione di 3gg consecutivi)

GIORNO 1	ORARIO	ALIMENTI ED INGREDIENTI*	MODO DI PREPARAZIONE	QUANTITA' (misura casalinga**)	PENSIERI
Colazione					
Spuntino metà mattina					
Pranzo					
Spuntino metà pomeriggio					
Cena					
Spuntino serale					
Altro***					

* riportare anche i condimenti e l'acqua

** riferirsi a bicchieri, tazze, cucchiari, ecc.

*** non dimenticare altre bevande, snack o aperitivi

GIORNO 2	ORARIO	ALIMENTI ED INGREDIENTI*	MODO DI PREPARAZIONE	QUANTITA' (misura casalinga**)	PENSIERI
Colazione					
Spuntino metà mattina					
Pranzo					
Spuntino metà pomeriggio					
Cena					
Spuntino serale					
Altro***					

GIORNO 3	ORARIO	ALIMENTI ED INGREDIENTI*	MODO DI PREPARAZIONE	QUANTITA' (misura casalinga**)	PENSIERI
Colazione					
Spuntino metà mattina					
Pranzo					
Spuntino metà pomeriggio					
Cena					
Spuntino serale					
Altro***					

... ad esempio...

GIORNO 1	ORARIO	ALIMENTI ED INGREDIENTI*	MODO DI PREPARAZIONE	QUANTITA' (misura casalinga**)	PENSIERI
Colazione	7.00	Latte intero Pane bianco Marmellata		1 tazza 1 rosetta 4 cucchiari	Sono di fretta
Spuntino metà mattina	10.30	Caffè macchiato Zucchero		1 tazzina 1 bustina	Che sonno!
Pranzo	13.15	Pasta integrale Salsa pomodoro Carne di manzo Insalata verde Pane bianco Mela Olio Sale Aceto	Conserva Fritta	1 piatto q.b. 1 fetta piccola 1 ciotola 1 rosetta 1 piccola 2 cucchiari 1 pizzico 1 cucchiario	Oggi ho fame...
Spuntino metà pomeriggio	16.30	Yoghurt		1 vasetto	Devo andare a prendere il bambino in asilo
Cena	20.30	Merluzzo Fagiolini Pane bianco Pera Olio Sale	Al forno Lessi	2 filetti 1 ciotola 1 rosetta 1 media 2 cucchiari 1 pizzico	Devo raccontare a mio marito cosa è successo in ufficio!
Spuntino serale	22.30	Biscotti		4 integrali	Bello! Davanti alla TV...
Altro***		Acqua Vino Aperitivo Aperol Patatine chips		1,5 litri 1 bicchiere/pasto 1 unità 10 unità	