

- **Cos'è un diario alimentare?**

Il diario alimentare è quello strumento che permette di tenere traccia di ciò che si mangia o si beve durante la giornata. È molto utilizzato dai biologi nutrizionisti per imparare a conoscere le abitudini alimentari del paziente, in modo da mettere in luce eventuali errori ma anche tenere conto di preferenze alimentari che potranno essere inserite nella dieta.

Inoltre, è uno strumento largamente consigliato a tutti, poiché ci permette di prendere coscienza di ciò che si mangia e in che quantità, oppure anche per aiutarci a ricordare quante volte un alimento è stato consumato durante una settimana.

- **Istruzioni**

Il presente diario alimentare dovrà essere compilato per un minimo di 3 giorni all'interno di una settimana, cercando di includere almeno un giorno festivo.

Dovranno essere inserite le seguenti informazioni:

- L'orario in cui si inizia a consumare il pasto;
- Il luogo dove viene consumato (es. casa, ristorante, pranzo al sacco, ecc.);
- Il tipo di alimento e la sua quantità in grammi o specificandone le dimensioni, cercando di essere il più precisi possibile (vedi legenda);
- La modalità di cottura;
- La presenza di condimenti e la loro quantità;
- Ricordare di inserire bevande zuccherate e alcoliche (es. coca-cola, birra, vino, ecc.);
- Ulteriori informazioni (es. bio, light, senza zucchero, senza glutine, ecc.);
- Eventuali commenti (il pasto era pesante/leggero, sono/non sono sazio ecc.).

È importante registrare il proprio pasto subito dopo averlo consumato, in modo da rendere il processo il più preciso possibile, evitando di dimenticare qualcosa.

Se si mangia al ristorante, e non si esegue in prima persona la preparazione del pasto, cercare di essere il più precisi possibili.

Ricorda che il diario serve a valutare le abitudini, quindi se andare al ristorante in settimana non è un'abitudine ricorrente, scegli un giorno più rappresentativo.

- **Legenda**

Porzioni standard nell'alimentazione italiana			
GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/ 1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250

	Frutta o succo	1 frutto medio (arance/mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fette medie di prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125
	Yogurt	1 confezione piccola (vasetto)	125
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

- **Esempio**

Giorno	Lunedì	
Colazione	Ora: 7.00 Luogo: casa	1 bicchiere di caffè latte e 5 biscotti frollini con gocce di cioccolato (marca)
Spuntino	Ora: 10.00 Luogo: ufficio	1 mela
Pranzo	Ora: 12.30 Luogo: ristorante	1 porzione grande di pasta (100g) al pesto (molto condita) 1 porzione piccola di tiramisù 1 bicchiere di vino rosso
Merenda	Ora: 16.00 Luogo: ufficio	1 panino con 2 fette di prosciutto cotto e 2 sottilette light 1 succo di frutta senza zuccheri aggiunti

Cena	Ora: 20.30 Luogo: casa	2 uova strapazzate con 50g di insalata, 5 pomodorini, 1 carota e 1 cetriolo 60g di pane 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
------	---------------------------	---

Nome e cognome _____

Giorno 1:

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Data: _____

Colazione

Ora: _____ Luogo: _____

Fame:

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà:

1	2	3
---	---	---

Spuntino

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Pranzo

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Merenda

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Cena

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Giorno 2:

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Data: _____

Colazione

Ora: _____ Luogo: _____

Fame:

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà:

1	2	3
---	---	---

Spuntino

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Pranzo

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____

Quantità (g/numero) _____

Frutta _____

Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____

Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____

Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____

Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Merenda

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Cena

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Giorno 3:

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Data: _____

Colazione

Ora: _____ Luogo: _____

Fame:

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà:

1	2	3
---	---	---

Spuntino

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Pranzo

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Merenda

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Cena

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Giorno 4:

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Data: _____

Colazione

Ora: _____ Luogo: _____

Fame:

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà:

1	2	3
---	---	---

Spuntino

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Pranzo

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Merenda

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Cena

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Giorno 5:

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Data: _____

Colazione

Ora: _____ Luogo: _____

Fame:

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà:

1	2	3
---	---	---

Spuntino

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Pranzo

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Merenda

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Cena

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Giorno 6:

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Data: _____

Colazione

Ora: _____ Luogo: _____

Fame:

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà:

1	2	3
---	---	---

Spuntino

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Pranzo

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____

Quantità (g/numero) _____

Frutta _____

Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____

Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____

Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____

Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Merenda

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Cena

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Giorno 7:

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Data: _____

Colazione

Ora: _____ Luogo: _____

Fame:

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà:

1	2	3
---	---	---

Spuntino

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Pranzo

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Merenda

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

Alimento	Quantità (g)

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---

Cena

Ora: _____ Luogo: _____

Fame

1	2	3
---	---	---

	Alimento	Quantità (g)
Primo		
Condimento		
Secondo		
Condimento		
Contorno		
Condimento		

Pane Cracker Gallette Altro _____ Quantità (g/numero) _____

Frutta _____ Quantità (numero) _____

Vino Succo Bibite gasate zuccherate Altro _____ Quantità (bicchieri) _____

Dolce _____ Quantità (g/ml) _____

Caffè Zucchero Dolcificante Altro _____ Quantità (bustine/cucchiari) _____

Sazietà

1	2	3
---	---	---