



DIARIO ALIMENTARE

TIENI SOTTO CONTROLLO I TUOI OBIETTIVI
MONITORANDO LA TUA DIETA GIORNO DOPO GIORNO

ESERCIZIPERDIMAGRIRE.ORG

ESERCIZIPERDIMAGRIRE – DIARIO ALIMENTARE SETTIMANALE

Obiettivi

Il seguente testo è stato realizzato con lo scopo di permettere un monitoraggio continuo della propria alimentazione. Non sostituisce le indicazioni mediche nè un piano alimentare che viene fornito da un buon nutrizionista.

Il Diario Alimentare Settimanale è stato redatto dagli specialisti del sito Eserciziperdimagrire.org e rappresenta un supporto per coloro che non riescono a seguire la dieta e a mantenere un bilancio calorico accettabile.

Soprattutto per gli atleti o per gli appassionati di fitness, è molto spesso difficile tenere il conto delle proteine, carboidrati, grassi e calorie consumate ogni giorno. Attraverso questa piccola guida si potrà inserire non solo cosa si è mangiato e in quali quantità, ma anche l'orario a cui è stato effettuato il pasto.

*STAMPA QUESTA GUIDA
COMPILA IL DIARIO ALIMENTARE TUTTI I GIORNI*

Come funziona

Prendi nota di cosa mangi durante tutta la giornata, dalla prima colazione, agli snack fuori pasto. E' importante riuscire ad annotare con precisione il peso di ogni elemento mangiato, così da riuscire poi ad effettuare il calcolo delle calorie e dei macronutrienti assunti (proteine, grassi o carboidrati).

Alla fine della giornata o della settimana, potrai fare un bilancio e verificare se la dieta che stai seguendo rispetta i limiti calorici massimi che devi seguire e se stai mangiando abbastanza proteine o stai esagerando con carboidrati o grassi. Per ogni pagina troverai 5 righe, una per ogni pasto. Nella prima colonna puoi inserire l'ora del pasto, mentre nella seconda cosa hai mangiato e in quali quantità.

Annota anche le tue sensazioni

Ricorda di riportare, nell'apposito spazio dedicato alle note, quelle che sono le tue sensazioni. Ad esempio se hai avuto fame, se ti sei svegliato assetato, se hai avuto poche energie in palestra... Sarà un ottimo modo per correggerti.

Potrai sempre richiedere di monitorare il tuo diario alimentare (GRATUITAMENTE) inviandocelo all'indirizzo email eserciziperdim@gmail.com.

Ricorda di riportare anche i tuoi dati (sesso, età, peso corporeo ed allenamento settimanale sono fondamentali)

ESEMPIO

PASTO	COSA HAI MANGIATO	CALORIE
CENA ORE 13.30	100 grammi pasta integrale 80 grammi di ceci in scatola 1 cucchiaio di olio evo	500 Kcal

COMPILA I TUOI DATI

NOME E COGNOME

ETA'

INDIRIZZO EMAIL

PESO

ALTEZZA

PRATICHI ATTIVITÀ SPORTIVA? CHE TIPO DI SPORT FAI?

QUANTE VOLTE A
SETTIMANA TI ALLENI






COME TI DEFINIRESTI? SONO UNA PERSONA:
(BARRA LA CASELLA A DESTRA)

- SEDENTARIA
- SPORTIVA






QUALI SONO I TUOI OBIETTIVI?
(BARRA LA CASELLA A DESTRA)

- DIMAGRIRE
- AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE
- ASCIUGARE IL FISICO
- SENTIRMI SANO E IN FORMA

Lunedì






PASTO	COSA HAI MANGIATO	CALORIE
 COLAZIONE ORE __ : __		
 MERENDA ORE __ : __		
 PRANZO ORE __ : __		
 SPUNTINO ORE __ : __		
 CENA ORE __ : __		
<hr/> CALORIE TOTALI OGGI: <hr/>		

Martedì

PASTO	COSA HAI MANGIATO	CALORIE
 COLAZIONE ORE __ : __		
 MERENDA ORE __ : __		
 PRANZO ORE __ : __		
 SPUNTINO ORE __ : __		
 CENA ORE __ : __		






CALORIE TOTALI OGGI:

Mercoledì

PASTO	COSA HAI MANGIATO	CALORIE
 COLAZIONE ORE __ : __		
 MERENDA ORE __ : __		
 PRANZO ORE __ : __		
 SPUNTINO ORE __ : __		
 CENA ORE __ : __		






CALORIE TOTALI OGGI:

Giovedì

PASTO	COSA HAI MANGIATO	CALORIE
 COLAZIONE ORE __ : __		
 MERENDA ORE __ : __		
 PRANZO ORE __ : __		
 SPUNTINO ORE __ : __		
 CENA ORE __ : __		






CALORIE TOTALI OGGI:

Venerdì

PASTO	COSA HAI MANGIATO	CALORIE
 COLAZIONE ORE __ : __		
 MERENDA ORE __ : __		
 PRANZO ORE __ : __		
 SPUNTINO ORE __ : __		
 CENA ORE __ : __		






CALORIE TOTALI OGGI:

Sabato

PASTO	COSA HAI MANGIATO	CALORIE
 COLAZIONE ORE __ : __		
 MERENDA ORE __ : __		
 PRANZO ORE __ : __		
 SPUNTINO ORE __ : __		
 CENA ORE __ : __		

CALORIE TOTALI OGGI:

Domenica

PASTO	COSA HAI MANGIATO	CALORIE
 COLAZIONE ORE __ : __		
 MERENDA ORE __ : __		
 PRANZO ORE __ : __		
 SPUNTINO ORE __ : __		
 CENA ORE __ : __		

CALORIE TOTALI OGGI: