© 2026 Il giro vita in 80 giorni

Il giro vita in 80 giorni

Diario alimentare e dispendio

Descriviamo una tipica giornata alimentare

Diario alimentare giornaliero

Data rilevazione _____ / _____ / _____

	Cibo e bevande assunti	Sensazioni prima di mangiare	Sensazioni dopo aver mangiato
Colazione			
Spuntino			
Pranzo			
Spuntino			
Cena			
Spuntino			

Quanta acqua bevo al giorno?

- ☐ *Poca (meno di 5 bicchieri)*
- ☐ *Abbastanza (6 - 8 bicchieri)*
- ☐ *Molta (più di 8 bicchieri)*

Quant'è la stima del mio dispendio energetico totale giornaliero (TDEE)?

Kcal / giorno _____

Note

_____

_____