

Diario alimentare di

Inserire i cibi e la
relativa quantità
stimata

Giorno 1: colazione:

acqua bevuta:
spuntino:

pranzo:

spuntino:

cena:

Giorno 2: colazione:

acqua bevuta:
spuntino:

pranzo:

spuntino:

cena:

Come hai dormito?
.....

*Hai percepito gonfiore
addominale/ fastidio
intestinale/ acidità di
stomaco/ altro?*
.....

*Come ti sei sentito
durante la giornata?
Energico o stanco?*
.....

Come hai dormito?
.....

*Hai percepito gonfiore
addominale/ fastidio
intestinale/ acidità di
stomaco/ altro?*
.....

*Come ti sei sentito
durante la giornata?
Energico o stanco?*
.....

Inserire i cibi e la
relativa quantità
stimata

Giorno 3: colazione:

acqua bevuta: spuntino:
.....

pranzo:

spuntino:

cena:

Giorno 4: colazione:

acqua bevuta: spuntino:
.....

pranzo:

spuntino:

cena:

Come hai dormito?

.....

*Hai percepito gonfiore
addominale/ fastidio
intestinale/ acidità di
stomaco/ altro?*

.....

*Come ti sei sentito
durante la giornata?
Energico o stanco?*

.....

Come hai dormito?

.....

*Hai percepito gonfiore
addominale/ fastidio
intestinale/ acidità di
stomaco/ altro?*

.....

*Come ti sei sentito
durante la giornata?
Energico o stanco?*

.....