

DIARIO ALIMENTARE

COS'È UN DIARIO ALIMENTARE

Il diario alimentare è quello strumento che ci 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 scoprire eventuali preferenze che potranno essere inserite nella dieta.

In ogni caso, è uno strumento largamente consigliato a tutti, poiché aiuta a prendere coscienza di ciò che si mangia e in che quantità.

ISTRUZIONI

Il presente diario alimentare dovrà essere compilato per un minimo di 4 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, lavoro, ecc.);
- il tipo di alimento e la sua quantità (es. grammi, dimensioni, ecc.) cercando di essere il più precisi possibile (vedi legenda);
- la modalità di cottura (es. al vapore, fritto, al forno, ecc.);
- la presenza di condimenti e la loro quantità;
- la presenza di bevande zuccherate e/o 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 evitare dimenticanze.

Se si mangia al ristorante, e non si esegue in prima persona la preparazione del pasto, cercare di riportare quante più indicazioni possibili.

Ricorda che il diario serve a valutare le abitudini effettive del paziente, quindi non ha senso imbrogliare o omettere informazioni.

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	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 cucchiaini 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
---	---	---