

Dott. Gianluca Ragone
Biologo nutrizionista
Ordine Biologi AA_079306
P.Iva 06788550488
Cell 347-7064231
Email: glcragone@gmail.com

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 1 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
--------------	--	--	------------------------------------	---

Colazione

Spuntino

Pranzo

Spuntino

Cena

Dott. Gianluca Ragone
Biologo nutrizionista
Ordine Biologi AA_079306
P.Iva 06788550488
Cell 347-7064231
Email: glcragone@gmail.com

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 2 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
--------------	--	--	------------------------------------	---

Colazione

Spuntino

Pranzo

Spuntino

Cena

Dott. Gianluca Ragone
Biologo nutrizionista
Ordine Biologi AA_079306
P.Iva 06788550488
Cell 347-7064231
Email: glcragone@gmail.com

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 3 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
--------------	--	--	------------------------------------	---

Colazione

Spuntino

Pranzo

Spuntino

Cena

Dott. Gianluca Ragone
Biologo nutrizionista
Ordine Biologi AA_079306
P.Iva 06788550488
Cell 347-7064231
Email: glcragone@gmail.com

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 4 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
--------------	--	--	------------------------------------	---

Colazione

Spuntino

Pranzo

Spuntino

Cena

Dott. Gianluca Ragone
Biologo nutrizionista
Ordine Biologi AA_079306
P.Iva 06788550488
Cell 347-7064231
Email: glcragone@gmail.com

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 5 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
--------------	--	--	------------------------------------	---

Colazione

Spuntino

Pranzo

Spuntino

Cena

Dott. Gianluca Ragone
Biologo nutrizionista
Ordine Biologi AA_079306
P.Iva 06788550488
Cell 347-7064231
Email: glcragone@gmail.com

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 6 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Spuntino				
Cena				

Dott. Gianluca Ragone
Biologo nutrizionista
Ordine Biologi AA_079306
P.Iva 06788550488
Cell 347-7064231
Email: glcragone@gmail.com

Diario alimentare

Nome e cognome _____ **Giorno 7 (data di compilazione)** _____

Pasto	Alimenti/bevande e quantità (specificare)	Luogo, orario e con chi ho mangiato	Come mi sento dopo mangiato	Attività fisica e lavori domestici tipo, intensità e durata)
--------------	--	--	------------------------------------	---

Colazione

Spuntino

Pranzo

Spuntino

Cena

Dott. Gianluca Ragone
Biologo nutrizionista
Ordine Biologi AA_079306
P.Iva 06788550488
Cell 347-7064231
Email: glcragone@gmail.com

NOTE (eventuali extra consumati durante il giorno, sensazioni fisiche di gonfiore o di malessere generale dopo aver consumato certi cibi, stati d'animo, senso di fame o di sazietà dopo pasto,)

Informazioni per il paziente: come si compila correttamente un diario?

Il diario alimentare deve essere consegnato sempre prima della prima visita (via mail) o in alternativa durante la prima visita, corredato dal modulo anamnesi personale ed alimentare, consenso informato ed analisi del sangue recenti (fatte da non più di 6 mesi). Il diario deve essere compilato per un periodo minimo di 7 giorni, ciò significa che dovrai utilizzare la prima pagina e compilarla per una settimana almeno. Cerca di fare in modo che questa rispecchi grosso modo le tue abitudini alimentari quotidiane, per cui se sai già che in una determinata giornata hai una ricorrenza particolare e mangerai diversamente dal solito, traslascia quel giorno e riporta i successivi.

Non serve a niente omettere qualcosa che hai mangiato o modificare le tue abitudini solo per la compilazione del diario: io non sono qui a giudicarti, per cui traslasciare o modificare qualcosa nella tua dieta abituale non ti aiuterà nel tuo percorso, anzi potrebbe portarmi a conclusioni errate ed inficiare l'intero percorso.

1. Cerca di essere il più preciso/a possibile, riportando sia il tipo di alimento/liquido ingerito che la quantità, senza essere maniacale (mi vanno benissimo anche le porzioni casalinghe, ad esempio un cucchiaino da tavolo, un cucchiaino...);
2. Ricordati che i condimenti fanno parte della dieta per cui specifica sempre chiaramente quanto e quali condimenti utilizzi;
3. Se usi prodotti confezionati, specifica sempre la marca ed il tipo indicandone il peso;
4. Indica con precisione il tipo di attività fisica fatta, in che modalità e per quanto tempo (se fai esercizi ad esempio in palestra cerca di indicare anche il tipo di esercizi)
5. Non sottovalutare lo spazio note: questo è uno strumento importantissimo per capire se ci possono essere eventuali intolleranze e per capire se ci può essere un coinvolgimento emotivo.