



ÆQUILIBRIUM
nutri sport

DIARIO ALIMENTARE

di:

Nome:

Cognome:



DIARIO ALIMENTARE

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ	
COLAZIONE <i>ora:</i>	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
SPUNTINO <i>ora:</i>	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
PRANZO <i>ora:</i>	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
MERENDA <i>ora:</i>	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
CENA <i>ora:</i>	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
DOPOCENA <i>ora:</i>	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità	Alimento	Quantità
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
ACQUA						
ATTIVITÀ FISICA <i>ora:</i>		minuti		minuti		minuti

	GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
COLAZIONE <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
SPUNTINO <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
PRANZO <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
MERENDA <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
CENA <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
DOPOCENA <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③
LUOGO e CON CHI						
SENSAZIONI/EMOZIONI						
ACQUA						
ATTIVITÀ FISICA <i>ora:</i>		<i>minuti</i>		<i>minuti</i>		<i>minuti</i>

		DOMENICA	
COLAZIONE <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	
LUOGO e CON CHI			
SENSAZIONI/EMOZIONI			
SPUNTINO <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	
LUOGO e CON CHI			
SENSAZIONI/EMOZIONI			
PRANZO <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	
LUOGO e CON CHI			
SENSAZIONI/EMOZIONI			
MERENDA <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	
LUOGO e CON CHI			
SENSAZIONI/EMOZIONI			
CENA <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	
LUOGO e CON CHI			
SENSAZIONI/EMOZIONI			
DOPOCENA <i>ora:</i>	<i>Alimento</i>	<i>Quantità</i>	
	FAME ① ② ③	SAZIETÀ ① ② ③	
LUOGO e CON CHI			
SENSAZIONI/EMOZIONI			
ACQUA			
ATTIVITÀ FISICA <i>ora:</i>		<i>minuti</i>	

LEGENDA:

- Scrivere nella sezione *Alimenti* il tipo di alimenti consumato; nella sezione *Quantità*, indicarla o espressa in porzione o in grammi, come si preferisce.
- Scrivere qualsiasi tipo di alimento mangiato, senza lasciare nulla, o in modo completo (esempio: "Piatto di Carbonara") o frazionato (esempio: "Pasta, Uovo, Pancetta, Parmigiano").
- Nella Sezione *Ora* indicare un orario indicativo che valga per tutti i giorni; se non c'è un orario definito (ad esempio perché si ha una professione con turnazione) segnare "non definito".
- Indicare prima del pasto la **FAME** percepita, con un punteggio che va da 1 a 3, dove 1 indica "una fame quasi nulla" mentre 3 indica "molta fame, affamato". Indicare dopo il pasto invece il senso di **SAZIETÀ** con lo stesso criterio di punteggio.
- Nella sezione **SENSAZIONI/EMOZIONI** indicare ciò che ti viene in mente, ad esempio "mi sono alzato dal tavolo che ero pieno all'80%", oppure "La cena non è stata di mio gradimento", oppure "avrei voluto mangiare qualcosa in più" ecc.
- Nella sezione **ACQUA** indicare il quantitativo o in bicchieri o in litri; nella sezione **ATTIVITÀ FISICA** descrivere il tipo di **ATTIVITÀ** e la durata in minuti.

LE GIUSTE PORZIONI

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard ⁽¹⁾	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI	latte	125 ml	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	yogurt	125 g	1 vasetto
	formaggio fresco	100 g	1 mozzarella piccola
	formaggio stagionato	50 g	
CARNE, PESCE, UOVA	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino 1 piccola coscia di pollo
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g ⁽²⁾	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di baccalà
	uova	50 g	1 uovo
LEGUMI ⁽³⁾	legumi freschi o in scatola	150 g ⁽²⁾	mezzo piatto, una scatola piccola
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiari
CEREALI E DERIVATI, ⁽⁴⁾ TUBERI	pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta media di pagnotta/filone 1/5 baguette
	pasta ⁽⁵⁾ , riso, mais, farro, orzo ecc.	80 g	circa n.50 penne/fusilli, 4 cucchiari di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiari di pastina
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini ecc.	30 g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto biscotti ecc.	50 g 30 g	1 brioche, croissant, cornetto ⁽⁶⁾ 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
	cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiari di fiocchi di mais, 5-6 cucchiari di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiari di "muesli"
	patate ⁽⁷⁾	200 g	2 piccole patate

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard ⁽¹⁾	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
VERDURE e ORTAGGI	insalate a foglia	80 g	1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)
	verdure e ortaggi, crudi o cotti (esemplificazione)	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc...
FRUTTA	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia..) 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
	frutta secca in guscio	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocchie, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.
	frutta secca zuccherina	30 g	3 albicocche/fichi secchi/datteri 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 mL	1 cucchiaino
	burro	10 g	½ noce, 1 confezione alberghiera
ACQUA	acqua	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua)
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande non alcoliche	200 mL 330 mL	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick o 1 bottiglietta 1 lattina
	tè caldo	250 mL	1 tazza media
	caffè	30 mL 50 mL	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
BEVANDE ALCOLICHE	vino	125 mL	1 bicchiere (da vino)
	birra	330 mL	1 lattina
	vermouth/porto/aperitivi	75 mL	1 bicchierino da vermouth
	superalcolici	40 mL	1 bicchierino da superalcolico
DOLCIUMI	zucchero	5 g	1 cucchiaino medio raso
	miele, marmellata	20 g	2 cucchiaini colmi
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 fetta, 1 coppetta
	snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack

(1) Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.).

(2) peso sgocciolato.

(3) legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g.

(4) pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g.

(5) pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere ½ porzione.

(6) brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

(7) gnocchi di patate: 150 g.