DIARIO ALIMENTARE DEL GIORNO: _____ PROGRAMMA iniziato il:_____

*Qui trascrivo ogni **alimento** che ho consumato, uno per riga, usando per ognuno la stessa unita' di **misura**, insieme a **come** ho mangiato e cio' che ho **pensato** e **sentito** prima durante e dopo*

COSA HO MANGIATO:	QUANTO:	QUANDO:	DOVE:	COME HO MANGIATO?	COME MI SENTIVO?	HO ECCEDUTO?