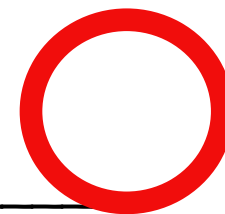




aVISA

Diario Alimentare



Nome _____

Sede _____

Colazione

Spuntino

Pranzo

Merenda

Cena

Lunedì

--	--	--	--	--

carboidrati ○○○○○○○○
○○○○○○○○
grassi ○○○○
proteine ○○○○○○○○○○○○
verdura ○○○○
frutta ○○○○
acqua ○○○○○○○○

attività fisica _____

Sgarro

Martedì

--	--	--	--	--

carboidrati ○○○○○○○○
○○○○○○○○
grassi ○○○○
proteine ○○○○○○○○○○○○
verdura ○○○○
frutta ○○○○
acqua ○○○○○○○○

attività fisica _____

Sgarro

Mercoledì

--	--	--	--	--

carboidrati ○○○○○○○○
○○○○○○○○
grassi ○○○○
proteine ○○○○○○○○○○○○
verdura ○○○○
frutta ○○○○
acqua ○○○○○○○○

attività fisica _____

Sgarro

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena	
Giovedì						carboidrati○○○○○○○○ ○○○○○○○○ grassi○○○○ proteine○○○○○○○○○○○○ verdura○○○○ frutta○○○○ acqua○○○○○○○○ attività fisica_____
	Sgarro					
Venerdì						carboidrati○○○○○○○○ ○○○○○○○○ grassi○○○○ proteine○○○○○○○○○○○○ verdura○○○○ frutta○○○○ acqua○○○○○○○○ attività fisica_____
	Sgarro					
Sabato						carboidrati○○○○○○○○ ○○○○○○○○ grassi○○○○ proteine○○○○○○○○○○○○ verdura○○○○ frutta○○○○ acqua○○○○○○○○ attività fisica_____
	Sgarro					
Domenica						carboidrati○○○○○○○○ ○○○○○○○○ grassi○○○○ proteine○○○○○○○○○○○○ verdura○○○○ frutta○○○○ acqua○○○○○○○○ attività fisica_____
	Sgarro					