



Dott.ssa Mariapia Brignola – Biologa Nutrizionista

Via Ciaramella n° 4 – 81020 San Marco Evangelista (CE)

Iscrizione all'ordine dei Biologi n° **AA_100836**

Nome _____ **Cognome** _____

Periodo di riferimento: dal giorno _____ al giorno _____

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

INDICAZIONI PER LA COMPILAZIONE

Alimenti / Bevande assunti: Indicare tutti gli alimenti e le bevande che vengono assunti durante la giornata, con specifica indicazione delle grammature se conosciute

(Esempio: pane 80g – Pollo 150g).

Ora: Indicare l'orario, anche approssimativo, nel quale l'alimento o bevanda è stato assunto

Note: Indicare qualsiasi dettaglio rilevante, qualora ci fosse.

(Esempio: Ho mangiato la pizza perché ero ad una festa; Ho mangiato più del previsto perché ho perso il controllo; Ho mangiato questo alimento ma subito dopo mi sono sentito/a in colpa.)