

NOME E COGNOME

## QUESTIONARIO

- 1) A PRANZO MANGIA FUORI CASA PER MOTIVI LAVORATIVI? \_\_\_\_\_
- 2) CON CHE FREQUENZA SETTIMANALE CONSUMA IL PESCE? \_\_\_\_\_
- 3) CON CHE FREQUENZA SETTIMANALE CONSUMA LA CARNE? QUALE? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4) CON CHE FREQUENZA SETTIMANALE CONSUMA I SALUMI? QUALI? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5) QUALI SONO I CIBI CHE NON GRADISCE? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6) CON CHE FREQUENZA SETTIMANALE CONSUMA I FORMAGGI? QUALI? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7) GRADISCE I LEGUMI? \_\_\_\_\_
- 8) GRADISCE LE ZUPPE DI LEGUMI? FREQUENZA DI CONSUMO SETTIMANALE? \_\_\_\_\_
- 9) GRADISCE LE UOVA? \_\_\_\_\_
- 10) GRADISCE IL LATTE E LO YOGURT BIANCO/YOGURT GRECO BIANCO? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 11) GRADISCE TE' E TISANE? \_\_\_\_\_
- 12) GRADISCE LA FRUTTA? QUANTE VOLTE LA CONSUMA AL GIORNO? \_\_\_\_\_
- 13) GRADISCE ORZO, FARRO, RISO INTEGRALE, RISO ROSSO E RISO VENERE? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 14) GRADISCE COZZE, VONGOLE, CALAMARI E GAMBERI? \_\_\_\_\_
- 15) GRADISCE LA FRUTTA SECCA? \_\_\_\_\_
- 16) GRADISCE LE VERDURE CRUDE/INSALATE? \_\_\_\_\_

## DIARIO ALIMENTARE (indicare anche la quantità di zucchero eventualmente utilizzata)

### Giorno 1

#### **COLAZIONE**

- 1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc..) \_\_\_\_\_

#### **SPUNTINO**

- 1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc..) \_\_\_\_\_

#### **PRANZO**

- 1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc.) \_\_\_\_\_

**SPUNTINO**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc.) \_\_\_\_\_

**CENA**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc.) \_\_\_\_\_

**Giorno 2**

**COLAZIONE**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc.) \_\_\_\_\_

**SPUNTINO**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc.) \_\_\_\_\_

**PRANZO**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc.) \_\_\_\_\_

**SPUNTINO**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc.) \_\_\_\_\_

**CENA**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc.) \_\_\_\_\_

**Giorno 3**

**COLAZIONE**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc..) \_\_\_\_\_

**SPUNTINO**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc..) \_\_\_\_\_

**PRANZO**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc..) \_\_\_\_\_

**SPUNTINO**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc..) \_\_\_\_\_

**CENA**

1) COSA HA MANGIATO E IN CHE QUANTITA'? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) PERCHE' LO HAI MANGIATO? (FAME, ABITUDINE, NOIA ecc..) \_\_\_\_\_

**Attività sportive/giornaliere**

1) SVOLGE QUALCHE ATTIVITA' SPORTIVA? QUANTE VOLTE A SETTIMANA? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) CHE PROFESSIONE SVOLGE? SI TRATTA DI UN'ATTIVITA' SEDENTARIA? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Le chiedo cortesemente di compilare questo documento in totale sincerità: è molto importante che io riesca a valutare correttamente il suo introito calorico e di macro/micronutrienti giornaliero. In questo modo la dieta si adatterà perfettamente ai suoi gusti e alle sue necessità lavorative.