

SCHEDA ALIMENTARE

Cognome e Nome _____ Professione _____ Attività fisica _____ Nat_ /il _____ Peso _____ Altezza _____

Circonferenza vita _____ Circonferenza fianchi _____ Circonferenza polsi _____ Circonferenza caviglie _____

Risultati richiesti _____

1°
GIORNO

Colazione: _____

1/2 Mattina: _____

Pranzo: _____

1/2 Pomeriggio: _____

Cena: _____

2°
GIORNO

Colazione: _____

1/2 Mattina: _____

Pranzo: _____

1/2 Pomeriggio: _____

Cena: _____

3°
GIORNO

Colazione: _____

1/2 Mattina: _____

Pranzo: _____

1/2 Pomeriggio: _____

Cena: _____
