



Dr. Luca Paladino
Biologo Nutrizionista

Diario Alimentare

Data _____

Colazione

ora _____

luogo _____

Spuntino mattina

ora _____

luogo _____

Pranzo

ora _____

luogo _____

Spuntino pomeriggio

ora _____

luogo _____

Cena

ora _____

luogo _____

Dopocena

ora _____

luogo _____

Note

Attività fisica nella giornata
