

Diario alimentare

Data: _____

©creagratis.com

Colazione:

Calorie

Carboidrati

Proteine

Grassi

Zuccheri

Sale

Pranzo:

Calorie

Carboidrati

Proteine

Grassi

Zuccheri

Sale

Spuntini:

Calorie

Carboidrati

Proteine

Grassi

Zuccheri

Sale

Cena:

Calorie

Carboidrati

Proteine

Grassi

Zuccheri

Sale

Quantità d'acqua



Umore



Attività fisica: _____

Note:
