

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

Attività fisica

Obiettivi e riflessioni

Quantità d'acqua



Umore



Note:

--