

fàñ

IL MIO DIARIO DELL'ALIMENTAZIONE



NOME: _____

COGNOME: _____

DATA DI NASCITA: _____

SETTIMANA DAL: _____ AL: _____



LUNEDÌ

COLAZIONE CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
SPUNTINO ALLA MATTINA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
PRANZO CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
MERENDA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
DOPO CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
OSSERVAZIONI: _____ _____ _____	



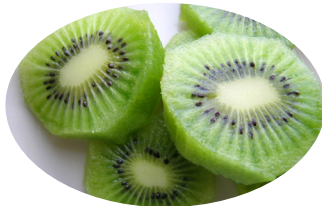
MARTEDÌ

COLAZIONE CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
SPUNTINO ALLA MATTINA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
PRANZO CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
MERENDA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
DOPO CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
OSSERVAZIONI: _____ _____ _____	



MERCOLEDÌ

COLAZIONE CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
SPUNTINO ALLA MATTINA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
PRANZO CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
MERENDA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
DOPO CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
OSSERVAZIONI: _____ _____ _____	



GIOVEDÌ

COLAZIONE CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
SPUNTINO ALLA MATTINA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
PRANZO CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
MERENDA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
DOPO CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
OSSERVAZIONI: _____ _____ _____	



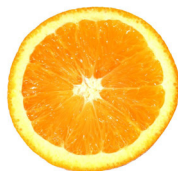
VENERDÌ

COLAZIONE CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
SPUNTINO ALLA MATTINA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
PRANZO CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
MERENDA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
DOPO CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
OSSERVAZIONI: _____ _____ _____	



SABATO

COLAZIONE CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
SPUNTINO ALLA MATTINA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
PRANZO CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
MERENDA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
DOPO CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
OSSERVAZIONI: _____ _____ _____	



DOMENICA

COLAZIONE CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
SPUNTINO ALLA MATTINA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
PRANZO CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
MERENDA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
DOPO CENA CON CHI? _____ DOVE? _____	COSA? _____ _____ _____
OSSERVAZIONI: _____ _____ _____	



STAMPATO SU CARTA RICICLATA