

Analisi alimentare di base

Nome:

Data:



Dolci, alcolici, chips: massimo 1 porzione piccola al giorno.

Grassi: 1g ogni Kg di peso corporeo. Al giorno circa:

1 manciata di noci varie (mandorle, nocciole, noci...) e 1 cucchiaino di semi oleosi

2 cucchiaini di olio di oliva, colza, canapa, lino o noci

Non più di 2 porzioni di cibo con grassi nascosti e burro (salame, brodo, formaggio..)

Proteine: 0.8g ogni Kg di peso corporeo: 3 porzioni al giorno, preferibilmente vegetali (legumi, noci, semi oleosi, tofu), proteine animali meno del 10% dell'apporto calorico totale

Carboidrati: 3 manciate al giorno.

Verdura e frutta: 5 manciate al giorno, 1/3 delle quali crude.

Acqua: 30-35 ml per Kg di peso corporeo.

Per favore scriva tutto quello che mangia e beve con il peso approssimativo in grammi. Non tralasci nulla, neanche l'acqua. Per favore solo un alimento per riga.

[illegible]

