



# La mia tabella dei pasti oggi è il: \_\_\_\_\_

(scrivi qui la data)

Nome : \_\_\_\_\_

Cognome : \_\_\_\_\_

Che cosa hai mangiato e bevuto oggi? Completa la tabella, indicando con una crocetta cosa hai mangiato e bevuto. Dietro trovi le istruzioni che ti aiuteranno a completare la tabella.

Data di Nascita: \_\_\_\_\_

(giorno / mese / anno)

	Colazione	Spuntino alla mattina	Pranzo	Merenda	Cena	Dopo cena
<b>Acqua</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Verdura</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Frutta</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Farinacei</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Farinacei integrali</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Latticini</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Carne, pesce, frutti di mare e uova</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Proteine vegetali</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Dolci e snack salati</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Fast-food e carne grassa</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Bevande dolci e/o dolcificate</b>	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No
<b>Dove ho mangiato?</b>	<input type="radio"/> Casa <input type="radio"/> Casa di zii <input type="radio"/> Scuola <input type="radio"/> Ristorante <input type="radio"/> Parco <input type="radio"/> Casa di nonni <input type="radio"/> Casa compagni/amici <input type="radio"/> Mensa <input type="radio"/> Fast-food <input type="radio"/> Altro _____	<input type="radio"/> Casa <input type="radio"/> Casa di zii <input type="radio"/> Scuola <input type="radio"/> Ristorante <input type="radio"/> Parco <input type="radio"/> Casa di nonni <input type="radio"/> Casa compagni/amici <input type="radio"/> Mensa <input type="radio"/> Fast-food <input type="radio"/> Altro _____	<input type="radio"/> Casa <input type="radio"/> Casa di zii <input type="radio"/> Scuola <input type="radio"/> Ristorante <input type="radio"/> Parco <input type="radio"/> Casa di nonni <input type="radio"/> Casa compagni/amici <input type="radio"/> Mensa <input type="radio"/> Fast-food <input type="radio"/> Altro _____	<input type="radio"/> Casa <input type="radio"/> Casa di zii <input type="radio"/> Scuola <input type="radio"/> Ristorante <input type="radio"/> Parco <input type="radio"/> Casa di nonni <input type="radio"/> Casa compagni/amici <input type="radio"/> Mensa <input type="radio"/> Fast-food <input type="radio"/> Altro _____	<input type="radio"/> Casa <input type="radio"/> Casa di zii <input type="radio"/> Scuola <input type="radio"/> Ristorante <input type="radio"/> Parco <input type="radio"/> Casa di nonni <input type="radio"/> Casa compagni/amici <input type="radio"/> Mensa <input type="radio"/> Fast-food <input type="radio"/> Altro _____	<input type="radio"/> Casa <input type="radio"/> Casa di zii <input type="radio"/> Scuola <input type="radio"/> Ristorante <input type="radio"/> Parco <input type="radio"/> Casa di nonni <input type="radio"/> Casa compagni/amici <input type="radio"/> Mensa <input type="radio"/> Fast-food <input type="radio"/> Altro _____
<b>Con chi ho mangiato?</b>	<input type="radio"/> Da solo/a <input type="radio"/> Mamma <input type="radio"/> Nonni <input type="radio"/> Zii <input type="radio"/> Fratelli/Sorelle <input type="radio"/> Papà <input type="radio"/> Compagni/Amici <input type="radio"/> Altri _____	<input type="radio"/> Da solo/a <input type="radio"/> Mamma <input type="radio"/> Nonni <input type="radio"/> Zii <input type="radio"/> Fratelli/Sorelle <input type="radio"/> Papà <input type="radio"/> Compagni/Amici <input type="radio"/> Altri _____	<input type="radio"/> Da solo/a <input type="radio"/> Mamma <input type="radio"/> Nonni <input type="radio"/> Zii <input type="radio"/> Fratelli/Sorelle <input type="radio"/> Papà <input type="radio"/> Compagni/Amici <input type="radio"/> Altri _____	<input type="radio"/> Da solo/a <input type="radio"/> Mamma <input type="radio"/> Nonni <input type="radio"/> Zii <input type="radio"/> Fratelli/Sorelle <input type="radio"/> Papà <input type="radio"/> Compagni/Amici <input type="radio"/> Altri _____	<input type="radio"/> Da solo/a <input type="radio"/> Mamma <input type="radio"/> Nonni <input type="radio"/> Zii <input type="radio"/> Fratelli/Sorelle <input type="radio"/> Papà <input type="radio"/> Compagni/Amici <input type="radio"/> Altri _____	<input type="radio"/> Da solo/a <input type="radio"/> Mamma <input type="radio"/> Nonni <input type="radio"/> Zii <input type="radio"/> Fratelli/Sorelle <input type="radio"/> Papà <input type="radio"/> Compagni/Amici <input type="radio"/> Altri _____

Gira la pagina per le istruzioni!

# Istruzioni: indica con una crocetta quello che hai mangiato ad ogni pasto

Per esempio, se oggi hai mangiato/bevuto:

Pane, burro e marmellata e cacao

lo segni così:

Acqua	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Verdura	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Frutta	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei integrali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Latticini	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Carne, pesce, frutti di mare e uova	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Proteine vegetali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Dolci e snack salati	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Fast-food e carne grassa	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Bevande dolci e/o dolcificate	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO

Lasagne con la carne, acqua

lo segni così:

Acqua	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Verdura	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Frutta	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei integrali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Latticini	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Carne, pesce, frutti di mare e uova	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Proteine vegetali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Dolci e snack salati	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Fast-food e carne grassa	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Bevande dolci e/o dolcificate	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO

Pizza prosciutto e funghi, coca-cola

lo segni così:

Acqua	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Verdura	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Frutta	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei integrali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Latticini	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Carne, pesce, frutti di mare e uova	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Proteine vegetali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Dolci e snack salati	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Fast-food e carne grassa	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Bevande dolci e/o dolcificate	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO

Carne impanata, formaggio, insalata e sciroppo

lo segni così:

Acqua	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Verdura	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Frutta	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei integrali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Latticini	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Carne, pesce, frutti di mare e uova	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Proteine vegetali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Dolci e snack salati	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Fast-food e carne grassa	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Bevande dolci e/o dolcificate	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO

Pasta alla carbonara

lo segni così:

Acqua	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Verdura	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Frutta	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei integrali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Latticini	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Carne, pesce, frutti di mare e uova	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Proteine vegetali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Dolci e snack salati	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Fast-food e carne grassa	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Bevande dolci e/o dolcificate	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO

Un panino integrale con formaggio

lo segni così:

Acqua	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Verdura	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Frutta	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Farinacei integrali	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Latticini	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Carne, pesce, frutti di mare e uova	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Proteine vegetali	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Dolci e snack salati	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Fast-food e carne grassa	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO
Bevande dolci e/o dolcificate	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO

Qui puoi trovare alcuni esempi di cibi e della categoria a cui appartengono:



**Acqua:**  
Acqua naturale, acqua frizzante, brodo di verdura, brodo fatto in casa, tisane (senza zucchero), ecc.



**Verdura:**  
Verdura cruda, verdura cotta, succhi di verdura 100%, minestra di verdura, insalata, funghi, ecc.



**Frutta:**  
frutta fresca, frutta cotta, succhi di frutta 100%, ecc.



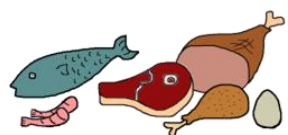
**Farinacei:**  
Pane, riso, pasta, patate, polenta, avena, mais, orzo, miglio, farro, frumento, ecc.



**Farinacei integrali:**  
Pane integrale, riso integrale, pasta integrale, polenta integrale, cereali integrali, ecc.



**Latticini:**  
latte, formaggio, yoghurt, ricotta, latte di riso, latte di soya, prodotti probiotici (Actimel, lc1, Aktifit, Bidifus), ecc.



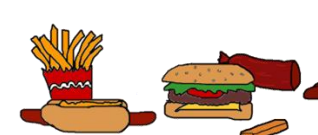
**Carne, pesce, frutti di mare e uova:**  
Carne di manzo, maiale, cavallo, pollo, tacchino, coniglio, prosciutto cotto, prosciutto crudo, bresaola, carne secca,



**Proteine vegetali:**  
legumi (fagioli, ceci, lenticchie), piselli, tofu, quorn, ecc.



**Dolci e snack salati:**  
marmellata, miele, creme al cioccolato, creme alle nocciole, biscotti, merendine, torte, chips (anche chiamate patatine, a merenda), snacks salati, arachidi



**Fast food e carne grassa:**  
hamburger, hot-dog, kebab, falafel, patatine fritte, salame, pancetta, fleischkäse, lyoner, carne impanata frita, nuggets, bratwurst, wienerli, cervelat, bastoncini di pesce impanati, ecc.



**Bibite dolci e dolcificate:**  
Coca-Cola, Coca-cola Zero e Light, Fanta, Sprite, Pepsi, Redbull, Orangina, Rivella, tè