

QUESTIONARIO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI DELLE ULTIMI TRE GIORNI

Le chiediamo di scrivere nella tabella, quali piatti e/o prodotti ha mangiato durante gli ultimi 3 giorni (2 giorni feriali e 1 festivo, es. venerdì, sabato, domenica oppure domenica, lunedì, martedì). Per favore indichi la porzione indicativa da Lei consumata (es. un cucchiaio, un cucchiaino, un bicchiere), compresi i liquidi (es. l'acqua, gli succhi, il latte) bevuti durante il giorno e il contenuto di grassi nei latticini (es. latte 2%, panna 18%, ricotta. Se prende integratori alimentari, includa anche nome e quantità (es. 1 compressa al giorno).

Scriva tutti gli ingredienti contenuti nel piatto, es.

Panino con ricotta e pomodoro (1 fetta di pane integrale, 1 cucchiaino di margarina, 1 fetta spessa di formaggio parzialmente scremato, 2 fette sottili di pomodoro con di erba cipollina).

Nella colonna "Note", si prega di fornire ulteriori informazioni sul prodotto, se disponibile, es. 3 biscotti - 180 kcal; cioccolato fondente con un contenuto di solidi di cacao del 70%.

ESEMPIO

Ora	Prodotto	Quantità	Note
7.15	Pane grano duro	2 fette	
	Ricotta	5 cucchiari	Magro
	Banana	1 pezzo	
	Tè nero *Tisana	1 bicchiere	220 ml
	Zucchero raffinato	1 cucchiaino	
10.30	Arancia	1 grande pezzo	
	Yogurt naturale	4 cucchiari	0% grassi
11.00	Cappuccino	1 tazza	330 ml; Costa Coffee
	Zucchero di canna	1 cucchiaino	
	Latte vaccino 2 %	3 cucchiari	
17.45	Minestrone di verdure	1 ciotolina	350 ml; di verdure fresche
	Panna acida 30%	1 cucchiaio	
18.00	Cioccolato con vari gusti	½ tavoletta	Milka, Novi, nocciolato
	L'acqua	2 bicchieri	
21 pm	Tortilla con pollo grigliato	1 pezzo	McDonald's 181 kcal, 2,1 g di grassi

