



Dott.ssa
Marinella Broccoli
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Tel. 339 4688909

Email info@marinellabroccoli.com

IL DIARIO ALIMENTARE

Che cos'è

Il diario alimentare è uno degli strumenti più semplici ed efficaci che tu e il tuo terapeuta avete a disposizione per **conoscere in maniera più approfondita il tuo rapporto con il cibo.**

Come funziona

Basta annotare giornalmente in un quadernino qualche informazione (a seconda dell'aspetto che deve essere indagato, le voci seguenti possono essere richieste tutte o in parte):

innanzitutto registra cosa e quanto mangi/bevi: **sapere cosa permette di capire se la tua alimentazione è bilanciata nella composizione dei nutrienti e nella qualità dei cibi che scegli; il quanto dà informazioni sull'adeguatezza energetica dei tuoi pasti.**



Per sapere se cosa e quanto mangi è adatto alle tue esigenze, annota anche a che ora mangi, con quanta fame arrivi al pasto e quanto sazio sei alla fine.

Altre informazioni importanti sono **dove, come e con chi mangi, perché sono tutti aspetti che possono influenzare (spesso negativamente) le tue scelte alimentari.**



Il diario alimentare è un ausilio valido anche per evidenziare sintomi avversi correlabili al consumo di determinati cibi, non solo di natura fisica, come mal di pancia, acidità di stomaco, meteorismo,... ma anche di natura psicologico-emotiva, che vanno dunque annotati.

La mia storia...

1. Sono sempre stato/a sovrappeso o obeso/a?

- ☐ Sì
- ☐ No

2. A che età ho iniziato ad aumentare di peso in modo significativo?

- ☐ Nell'infanzia
- ☐ Durante l'adolescenza
- ☐ In età adulta
- ☐ Mai, sono aumentato/a gradualmente pochi chili all'anno

3. Ho mai seguito diete?

- ☐ Sì, ma hanno funzionato solo un breve periodo
- ☐ Sì, ma non hanno mai funzionato
- ☐ No, ma vorrei
- ☐ No, so che non funzionano

3b. Quante volte ho iniziato una dieta seguito da uno specialista?

- ☐ Una volta
- ☐ Più di una volta
- ☐ Mai

4. Nella mia famiglia ci sono persone in sovrappeso o obese?

- ☐ Sì
- ☐ No

5. Cosa mi motiva a voler ridurre il mio peso?

- ☐ Motivi di salute
- ☐ Motivi estetici
- ☐ Motivi interpersonali



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

DIARIO ALIMENTARE DI :

LUNEDÌ (gg/mm/aa) _____

COLAZIONE

Ora: _____

Dove ho mangiato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

PRANZO

Ora: _____

Dove ho mangiato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

CENA

Ora: _____

Dove ho mangiato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO:	SPUNTINO	MERENDA	ALTRO (specifica)
--------------	----------	---------	-------------------

Ora: _____			
------------	--	--	--

Dove ho mangiato: _____			
-------------------------	--	--	--

Con chi ero: _____			
--------------------	--	--	--

Cosa ho mangiato/bevuto: _____			
--------------------------------	--	--	--

-------	--	--	--



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

1. Il mio umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo che ho mangiato?

- ☐ No
☐ Sì perché mi sentivo _____

2. Dopo aver mangiato, il mio umore è cambiato?

- ☐ No, mi sento come prima
☐ Sì, mi sono sentito/a meglio, ma è durato per poco
☐ Sì, mi sento meglio
☐ Sì, mi sento peggio

3. Oggi ho avuto problemi legati al mio stato?

- ☐ No
☐ Sì, cioè disagio nei luoghi pubblici
problemi di salute
altro _____

4. Oggi ho fatto movimento?

- ☐ No
☐ Sì, cioè ☐ lavori domestici
☐ passeggiata
☐ palestra
☐ altro _____

4b. Per quanto tempo?

- ☐ 10-20 minuti
☐ 30 minuti
☐ 1 ora
☐ più di un'ora
☐ altro _____

Note:



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

MARTEDÌ (gg/mm/aa) _____

COLAZIONE

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

PRANZO

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

CENA

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO:	SPUNTINO	MERENDA	ALTRO (specifica)
Ora: _____	_____	_____	_____
Dove ho mangiato: _____	_____	_____	_____
Con chi ero: _____	_____	_____	_____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

1. Il mio umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo che ho mangiato?

- ☐ No
☐ Sì perché mi sentivo _____

2. Dopo aver mangiato, il mio umore è cambiato?

- ☐ No, mi sento come prima
☐ Sì, mi sono sentito/a meglio, ma è durato per poco
☐ Sì, mi sento meglio
☐ Sì, mi sento peggio

3. Oggi ho avuto problemi legati al mio stato?

- ☐ No
☐ Sì, cioè disagio nei luoghi pubblici
problemi di salute
altro _____

4. Oggi ho fatto movimento?

- ☐ No
☐ Sì, cioè ☐ lavori domestici
☐ passeggiata
☐ palestra
☐ altro _____

4b. Per quanto tempo?

- ☐ 10-20 minuti
☐ 30 minuti
☐ 1 ora
☐ più di un'ora
☐ altro _____

Note:



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

MERCOLEDÌ (gg/mm/aa) _____

COLAZIONE

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

PRANZO

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

CENA

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO:	SPUNTINO	MERENDA	ALTRO (specifica)
Ora: _____	_____	_____	_____
Dove ho mangiato: _____	_____	_____	_____
Con chi ero: _____	_____	_____	_____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

1. Il mio umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo che ho mangiato?

- ☐ No
☐ Sì perché mi sentivo _____

2. Dopo aver mangiato, il mio umore è cambiato?

- ☐ No, mi sento come prima
☐ Sì, mi sono sentito/a meglio, ma è durato per poco
☐ Sì, mi sento meglio
☐ Sì, mi sento peggio

3. Oggi ho avuto problemi legati al mio stato?

- ☐ No
☐ Sì, cioè disagio nei luoghi pubblici
problemi di salute
altro _____

4. Oggi ho fatto movimento?

- ☐ No
☐ Sì, cioè ☐ lavori domestici
☐ passeggiata
☐ palestra
☐ altro _____

4b. Per quanto tempo?

- ☐ 10-20 minuti
☐ 30 minuti
☐ 1 ora
☐ più di un'ora
☐ altro _____

Note:



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

GIOVEDÌ (gg/mm/aa) _____

COLAZIONE

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

PRANZO

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

CENA

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO:	SPUNTINO	MERENDA	ALTRO (specifica)
Ora: _____	_____	_____	_____
Dove ho mangiato: _____	_____	_____	_____
Con chi ero: _____	_____	_____	_____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

1. Il mio umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo che ho mangiato?

- ☐ No
☐ Sì perché mi sentivo _____

2. Dopo aver mangiato, il mio umore è cambiato?

- ☐ No, mi sento come prima
☐ Sì, mi sono sentito/a meglio, ma è durato per poco
☐ Sì, mi sento meglio
☐ Sì, mi sento peggio

3. Oggi ho avuto problemi legati al mio stato?

- ☐ No
☐ Sì, cioè disagio nei luoghi pubblici
problemi di salute
altro _____

4. Oggi ho fatto movimento?

- ☐ No
☐ Sì, cioè ☐ lavori domestici
☐ passeggiata
☐ palestra
☐ altro _____

4b. Per quanto tempo?

- ☐ 10-20 minuti
☐ 30 minuti
☐ 1 ora
☐ più di un'ora
☐ altro _____

Note:



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

VENERDÌ (gg/mm/aa) _____

COLAZIONE

Ora:

Dove ho mangiato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

PRANZO

Ora:

Dove ho mangiato: _____

Con chi ero:

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

CENA

Ora: _____

Dove ho mangiato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

ELIQUO PASTO:	SPLINTINO	MERENDA	ALTRO (specifica)
-------------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------------

PRONTI PAZIO.	SPUNTINO	MERENDA	ALTRO (specifica)
Ora: _____			

Orla. _____		
Dove ho mangiato: _____		

Dove ho mangiato. _____

Con chi ero: _____

Con chi ero:		
Cosa ho mangiato/bevuto:		

Cosa ho mangiato/bevuto.		
--------------------------	--	--

--	--	--



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



 **339 4688909**



339 4688909 **f Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista**



 **info@marinellabroccoli.com**



 www.marinellabroccoli.com

1. Il mio umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo che ho mangiato?

- ☐ No
☐ Sì perché mi sentivo _____

2. Dopo aver mangiato, il mio umore è cambiato?

- ☐ No, mi sento come prima
☐ Sì, mi sono sentito/a meglio, ma è durato per poco
☐ Sì, mi sento meglio
☐ Sì, mi sento peggio

3. Oggi ho avuto problemi legati al mio stato?

- ☐ No
☐ Sì, cioè disagio nei luoghi pubblici
problemi di salute
altro _____

4. Oggi ho fatto movimento?

- ☐ No
☐ Sì, cioè ☐ lavori domestici
☐ passeggiata
☐ palestra
☐ altro _____

4b. Per quanto tempo?

- ☐ 10-20 minuti
☐ 30 minuti
☐ 1 ora
☐ più di un'ora
☐ altro _____

Note:



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

SABATO (gg/mm/aa) _____

COLAZIONE

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

PRANZO

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

CENA

Ora: _____
Dove ho mangiato: _____
Con chi ero: _____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO:	SPUNTINO	MERENDA	ALTRO (specifica)
Ora: _____	_____	_____	_____
Dove ho mangiato: _____	_____	_____	_____
Con chi ero: _____	_____	_____	_____
Cosa ho mangiato/bevuto: _____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

1. Il mio umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo che ho mangiato?

- ☐ No
☐ Sì perché mi sentivo _____

2. Dopo aver mangiato, il mio umore è cambiato?

- ☐ No, mi sento come prima
☐ Sì, mi sono sentito/a meglio, ma è durato per poco
☐ Sì, mi sento meglio
☐ Sì, mi sento peggio

3. Oggi ho avuto problemi legati al mio stato?

- ☐ No
☐ Sì, cioè disagio nei luoghi pubblici
problemi di salute
altro _____

4. Oggi ho fatto movimento?

- ☐ No
☐ Sì, cioè ☐ lavori domestici
☐ passeggiata
☐ palestra
☐ altro _____

4b. Per quanto tempo?

- ☐ 10-20 minuti
☐ 30 minuti
☐ 1 ora
☐ più di un'ora
☐ altro _____

Note:



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

DOMENICA (gg/mm/aa) _____

COLAZIONE

Ora: _____

Dove ho mangiato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

PRANZO

Ora: _____

Dove ho mangiato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

CENA

Ora: _____

Dove ho mangiato: _____

Con chi ero: _____

Cosa ho mangiato/bevuto: _____

FUORI PASTO:	SPUNTINO	MERENDA	ALTRO (specifica)
---------------------	-----------------	----------------	--------------------------

Ora: _____			
------------	--	--	--

Dove ho mangiato: _____			
-------------------------	--	--	--

Con chi ero: _____			
--------------------	--	--	--

Cosa ho mangiato/bevuto: _____			
--------------------------------	--	--	--

-------	--	--	--

-------	--	--	--



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com

1. Il mio umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo che ho mangiato?

- ☐ No
☐ Sì perché mi sentivo _____

2. Dopo aver mangiato, il mio umore è cambiato?

- ☐ No, mi sento come prima
☐ Sì, mi sono sentito/a meglio, ma è durato per poco
☐ Sì, mi sento meglio
☐ Sì, mi sento peggio

3. Oggi ho avuto problemi legati al mio stato?

- ☐ No
☐ Sì, cioè disagio nei luoghi pubblici
problemi di salute
altro _____

4. Oggi ho fatto movimento?

- ☐ No
☐ Sì, cioè ☐ lavori domestici
☐ passeggiata
☐ palestra
☐ altro _____

4b. Per quanto tempo?

- ☐ 10-20 minuti
☐ 30 minuti
☐ 1 ora
☐ più di un'ora
☐ altro _____

Note:



DOTT.SSA MARINELLA BROCCOLI – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



339 4688909



Dott.ssa Marinella Broccoli - Biologa Nutrizionista



info@marinellabroccoli.com



www.marinellabroccoli.com