

**Dott.ssa Maria Cristina Varotto**

DIETISTA

3491479825

[info@ladottoressacri.it](mailto:info@ladottoressacri.it)

www.ladottoressacri.it

| Giorno | Ora | Cibi e bevande | Porzione  (grammi) | Fame/  sazietà | Situazione | Emozioni | Pensieri |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

| Giorno | Ora | Cibi e bevande | Porzione  (grammi) | Fame/  sazietà | Situazione | Emozioni | Pensieri |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |