

**Dott.ssa Maria Cristina Varotto**

DIETISTA

3491479825

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  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |