

Dott. Stefano Faralli

Medico Chirurgo
Fitoterapia, Ecografia Diagnostica, Nutrizione e Dietoterapia

INQUADRAMENTO ALIMENTARE

INDICARE IL TOTALE DEGLI ALIMENTI UTILIZZATI NELLA SETTIMANA, SCRIVENDONE LA SOMMA COMPLESSIVA (per 7 giorni)

CEREALI **RAFFINATI** (PASTA, PANE, RISO) = (gr) o (Kg) _____

CEREALI **INTEGRALI** (PASTA, PANE, RISO) = (gr) o (Kg) _____

LEGUMI = (gr) o (Kg) _____

VERDURE COTTE = (gr) o (Kg) _____

VERDURE CRUDE = (gr) o (Kg) _____

FRUTTA FRESCA = (gr) o (Kg) _____

FRUTTA SECCA = (gr) o (Kg) _____

CARNE ROSSA = (gr) o (Kg) _____

CARNE BIANCA = (gr) o (Kg) _____

AFFETTATI = (gr) o (Kg) _____

PESCE = (gr) o (Kg) _____

MOLLUSCHI = (gr) o (Kg) _____

UOVA = numero _____

FORMAGGI FRESCHI = (gr) o (Kg) _____

FORMAGGI STAGIONATI = (gr) o (Kg) _____

LATTE = (ml) o (Litri) _____

YOGURT = (ml) o (Litri) _____

OLIO = gr _____

SALSE = gr _____

CONDIMENTI = gr _____

DOLCI = (gr) o (Kg) _____

GELATI = (gr) o (Kg) _____

CIOCCOLATO = (gr) o (Kg) _____

Dott. Stefano Faralli

Medico Chirurgo
Fitoterapia, Ecografia Diagnostica, Nutrizione e Dietoterapia

MIELE = (gr) o (Kg) _____

MARMELLATE = (gr) o (Kg) _____

PATATINE e SANDWICH = (gr) o (Kg) _____

BIBITE GASSATE ZERO = (ml) o (Litri) _____

BIBITE GASSATE DOLCIFICATE = (ml) o (Litri) _____

ACQUA = LITRI _____

VINO = (ml) o (Litri) _____

BIRRA = (ml) o (Litri) _____

SUPERALCOLICI = (ml) o (Litri) _____

TISANE = (ml) o (Litri) _____

1 cucchiaino da caffè di Zucchero equivale a 5gr. _____

1 cucchiaino da caffè di Miele equivale a 8gr. _____

1 cucchiaino da caffè di Marmellata equivale a 6gr. _____

1 cucchiaino da caffè di Olio equivale a 4gr. _____

1 cucchiaio di Zucchero equivale a 12gr. _____

1 cucchiaio di Miele equivale a 24gr. _____

1 cucchiaio di Marmellata equivale a 18gr. _____

1 cucchiaio di Olio equivale a 13gr. _____

1 cucchiaio di Pastina equivale a 15gr. _____

1 cucchiaio di Riso equivale a 15gr. _____