



## Così mangio

nome: \_\_\_\_\_  
 indirizzo: \_\_\_\_\_  
 età (anni): \_\_\_\_\_  
 altezza (cm): \_\_\_\_\_  
 peso all'inizio: \_\_\_\_\_ kg  
 peso alla fine: \_\_\_\_\_ kg  
 quanti giorni di protocollo: \_\_\_\_\_

### Si prega di notare quanto segue durante la compilazione del modulo:

1. Porta il protocollo dietetico ovunque va. Si prega di scrivere tutto, compresi, ad esempio, noccioline, dolci e snack mentre si guarda la TV. Cerca di non perdere peso durante questa settimana, ma anche di non aumentare di peso.
2. Effettuare una riga per la quantità di porzioni specificata.
3. Il termine "tazza" è una misura della quantità che si adatta a una normale tazza di caffè.
4. Non modificare le denominazioni di quantità.
5. Inserire il peso prima e dopo la settimana.
6. Dopo sette giorni, somma le schede di conteggio e inserite il totale nelle caselle corrispondenti.
7. Nella prima colonna si prega di valutare tutti gli alimenti indicati come segue:

**valutazione 0** = non mangio affatto  
**valutazione 3** = né grande affetto né antipatia  
**valutazione 5** = mi piace molto mangiare

### per i prodotti alimentari non presenti nell'elenco

B	prodotti alimentari	quantità	somma	unità

pane				
B	prodotti alimentari	quantità	somma	unità
	pane tedesco			fetta 40 g
	pane bianco			fetta 25 g
	panino			metà 25 g
	panino integrale			metà 30 g
	pane integrale			fetta 45 g
	pane croccante a fette, fetta biscottata			fetta 10 g

spalmabile • uovo				
	burro			cucchiaino 5 g
	margarina			cucchiaino 5 g
	Magarina a basso tenore di grassi			cucchiaino 5 g
	salumi (salame, paté)			porzione 25 g
	salumi magri (corned beef, salumi di pollame...)			porzione 25 g
	burro di soia			porzione 30 g
	paté vegetariano			cucchiaino 7 g
	formaggio fresco			cucchiaino 7 g
	formaggio sotto 6% grasso			porzione 30 g
	formaggio sotto 32% grasso			porzione 30 g
	formaggio più di 32% grasso			porzione 30 g
	marmellata			cucchiaino 10 g
	miele			cucchiaino 10 g
	Nutella®			porzione 20 g
	quark magro			cucchiaino 30 g
	quark			cucchiaino 30 g
	uovo			pezzo 60 g

cereali (Müsli etc.)				
	fiochi d'avena, secchi			cucchiaino 10 g
	Müsli, secchi			cucchiaino 15 g
	Cornflakes, secchi			tazza 20 g
	cereali per la colazione, secchi			tazza 20 g
	semi di girasole, semi di zucca			cucchiaino 10 g

caffè • latte • yogurt				
	caffè			tazza 150 g
	té			tazza 150 g
	tisana			tazza 150 g
	latte condensato			cucchiaino 5 g
	zucchero			cucchiaino 5 g
	cioccolata			tazza 150 g
	latte 3,5% grasso			bicchieri 200 g
	latte 1,5% grasso			bicchieri 200 g
	latticello			tazza 150 g
	bevanda di soia			tazza 150 g
	tofu			porzione 100 g
	yogurt 3,5 % grasso			barattolo piccolo 150 g
	yogurt 1,5 % grasso			barattolo piccolo 150 g
	yogurt con frutta 3,5 % grasso			barattolo 150 g
	yogurt magro con frutta 1,5 % grasso			barattolo 150 g

carne				
	Braciola di maiale			pezzo 125 g
	bistecca naturale			pezzo 125 g
	cotolette di tacchino o pollo			pezzo 125 g
	arrosto			porzione 125 g
	gulasch, ragu			porzione 125 g
	hot dog			pezzo 150 g
	würstel			pezzo 125 g
	mortadella			porzione 100 g
	polpette			pezzo 100 g
	carne di pollo			porzione 125 g
	fegato, cuore, reni			porzione piccola 65 g
	carne tritata			porzione 125 g
	speck			fetta 50 g

patate • contorni			
patate			pezzo 80 g
pure di patate			porzione 150 g
canederli			pezzo 80 g
patate frite			porzione 100 g
Patate arrosto			porzione 150 g
fritelle di patate			pezzo 70 g
riso, cotto			tazza 100 g
riso integrale, cotto			tazza 100 g
ceriale alternativi, cotti			porzione 100 g
pasta, cotto			tazza 100 g
pasta integrale, cotto			tazza 100 g
salsa			cucchiaino 15 g
ragu			cucchiaino 20 g

piatti			
pizza			pezzo 300 g
pizza vegetariana			pezzo 300 g
crepelle			pezzo 180 g
spaghetti pomodoro			porzione 400 g
lasagne di verdura			porzione 400 g
ratatouille			porzione 350 g

verdure • insalate			
cavolo cappuccio rosso e bianco, krauti, verza			porzione 200 g
spinaci, bieta			porzione 150 g
cavofiori, broccoli			porzione 200 g
rapa, broccoli di bruxel			porzione 200 g
finocchi, asparagi, porri			porzione 200 g
carote, scorzonera			porzione 200 g
fagioli, piselli verdi			porzione 200 g
melanzane			porzione 150 g
funghi, trifolati			porzione 120 g
cetrioli, peperoni, pomodori			porzione 150 g
mais in baratolo			porzione 150 g
cipolle			pezzo 40 g
germogli di soia			porzione 100 g

insalate / erbe			porzione 100 g
insalata mista condita			porzione 120 g
insalate verde condita			porzione 150 g
odori freschi			cucchiaino 5 g
insalata di patate			porzione 150 g
insalata di carne			porzione 50 g

zuppe			
brodo			piatto 250 g
Brodo crema			piatto 250 g
zuppa mista			piatto 250 g
minestrone			piatto 250 g
zuppa di legumi			porzione 400 g

pesce			
pesce cotto			porzione 150 g
pesce fritto			porzione 150 g
bastoncini di pesce			pezzo 30 g
pesce conservato			lattina 180 g
pesce affumicato			porzione 70 g
spiedini di pesce, pesce azzurro			pezzo 90 g
crostacei			porzione 100 g

bevande			
succo di frutta			bicchiere 200 g
succo multivitaminico			bicchiere 200 g
Apfelsaftschorle			bicchiere 200 g
bavande gassate, Cola			bicchiere 200 g
bevande isotoniche			bicchiere 200 g
aqua minerale			bicchiere 200 g
succo di verdura			bicchiere 200 g
birra analcolica			bicchiere 300 g
radler			bicchiere 300 g
birra			bicchiere 300 g
vino, spumante			bicchiere 125 g
grappa			bicchierino 20 g
liquore			bicchierino 20 g

frutta			
mela			pezzo 125 g
arancia			pezzo 150 g
pera, pesca			pezzo 120 g
banana			pezzo 140 g
uva			porzione 100 g
fragole, lamponi, altri mirtilli			porzione 100 g
kiwi			pezzo 45 g
mandarini, clementine			pezzo 40 g

torte • dolce • snack			
torta di frutta			pezzo 100 g
torta secca			pezzo 70 g
brioche			pezzo 100 g
torta di panna			pezzo 120 g
panna montata			cucchiaino 13 g
gelatto			porzione 75 g
pudding			coppetta 150 g
composta di frutta			porzione 125 g
caramelle			pezzo 5 g
biscotti			pezzo 5 g
cioccolata			pezzettino 6 g
barrette cioccolato (es. Mars, Nuts)			pezzo 60 g
barrette energetiche			pezzo 25 g
praline			pezzo 13 g
noci e frutta secca			porzione 25 g
salatini			porzione 25 g

oli • sale			
olio di girasole			cucchiaino 10 g
olio di soia			cucchiaino 10 g
olio di oliva, olio di colza			cucchiaino 10 g
sale iodato			cucchiaino 5 g