



# Diario delle frequenze degli alimenti

Settimana dal..... al.....



Verdura																											...
Frutta																											
Cereali integrali																...	...	...	...	...							
Legumi								...	...																		
Pesce					...																						
Carne bianca																											
Formaggio																											
Uova																											
Carne rossa /insac.																											
Pizza																											
Patate																											
Dolci																											

**NOTE:** utilizza questo strumento per verificare se le tue frequenze di consumo settimanali dei vari alimenti corrispondono a quelle che ti abbiamo indicato nel Progetto DAMA25. Barra con una crocetta la casella corrispondente ogni volta che assumi quel cibo, ogni simbolo corrisponde a una porzione standard. Abbiamo, inoltre, previsto alcune righe “personalizzabili” con altri alimenti ad esempio, per chi li consuma, il latte o lo yogurt (anche nelle varianti vegetali) e altre proteine di origine vegetale tipo il seitan.