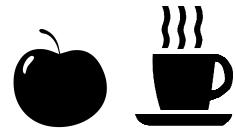




Diario delle frequenze degli alimenti



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

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.