

Cognome e nome:

Classe:

Data:

Giorno:

	Amidi	Proteine	Grassi	Zuccheri	Bibite	Vitamine	Merendine cioccolato	Acqua	Sali minerali
Colazione									
Spuntino									
Pranzo									
Merenda									
Cena									
Extra o fuori pasto									
Totale									

Data:

Giorno:

	Amidi	Proteine	Grassi	Zuccheri	Bibite	Vitamine	Merendine cioccolato	Acqua	Sali minerali
Colazione									
Spuntino									
Pranzo									
Merenda									
Cena									
Extra o fuori pasto									
Totale									

Data:

Giorno:

	Amidi	Proteine	Grassi	Zuccheri	Bibite	Vitamine	Merendine cioccolato	Acqua	Sali minerali
Colazione									
Spuntino									
Pranzo									
Merenda									
Cena									
Extra o fuori pasto									
Totale									

Amidi: es. pasta, riso, patate, pane, pizza, ecc.

Proteine: es. carne, uova, salumi, ecc.

Grassi: es. olio, burro, lardo, ecc.

Zuccheri: es. dolci, frutta, ecc.

Vitamine: es. verdure fresche, frutta, ecc.

Sali minerali: es. cloruro di sodio (sale), verdure, ecc.