

Abitudini alimentari

<p>Colazione tipica Quando? Cosa? Quanto? Anche le bevande</p>	
<p>merenda mattina tipico Quando? Che cosa? Quanto? Anche le bevande</p>	
<p>Pranzo tipico Quando? Cosa? Quanto? Anche le bevande</p>	
<p>Merenda pomeridiana tipico Quando? Cosa? Quanto? Anche le bevande</p>	
<p>Cena tipico Quando? Cosa? Quanto? Anche le bevande</p>	
<p>Ulteriore consumazione di cibo e bevande? Sport? Durante la notte? Prima di andare a letto?</p>	
<p>Variazioni nel fine settimana?</p>	
<p>Quante bevande resp. litri di liquidi al giorno consumi?</p>	

<p>Quanti spuntini dolci al giorno?</p>	
<p>Cibi preferiti Carne, pesce, frutta, verdura, cereali, farine di cereali, dolci, legumi, bevande (alcohol, caffè, tè, latte)</p>	
<p>cibi meno apprezzati cosa non piace per niente?</p>	
<p>Gusti (sapori) preferiti Dolce, aspro, salato, piccante, amaro</p>	
<p>Quali gusti non piacciono Dolce, aspro, salato, piccante, amaro</p>	
<p>Digestione (ad esempio, dolore addominale, disturbi digestivi, frequenza evacuazione feci, consistenza, ect.)</p>	
<p>Come ci si sente dopo aver mangiato? Stanchezza?</p>	
<p>Metodi di preparazione A caldo? A freddo?</p>	



Sabrina Culmone
s.culmone@gmail.com
Tel: 076 328 12 83