

E' opportuno che venga compilato diligentemente seguendo alcune regole:

- registrare ogni cibo e bevanda assunta, non tralasciare nulla;
- registrare subito:
 - il cibo e la quantità, utilizzando le misure a voi più note come bicchiere, tazza, piatto, porzione ecc.:
 - l'ora e il luogo in cui si è consumato il cibo.
- non rimandare a fine giornata la registrazione degli alimenti assunti, è più corretto portare sempre con sé il diario o un block notes per appunti.
- segnare il tipo di attività svolta: per attività si intende qualsiasi cosa richieda movimento come pulire i pavimenti, raggiungere a piedi il luogo di lavoro, salire le scale e il tempo impiegato.

(Un esempio di compilazione è fornito di seguito).

GIORNO N° 1 :

- ore 7.30 1 tazza di Tè con 2 cucchiaini di zucchero
3 biscotti
- ore 8.00 a scuola a piedi (15 minuti)
- ore 11 1 mela
- ore 13 1 piatto di maccheroni (circa 80g) al Ragù
1 fettina di petto di pollo ai ferri
2 pomodori con 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 bicchiere (200 ml) di vino
- ore 16.15 2 caramelle
- ore 17 1 bicchiere (200 ml) di succo di frutta
- ore 17.30 nuoto (45 minuti)
- ore 19.00 passeggiata (15 minuti)
- ore 20.30 1 fondina di passato di verdure
pane gr.70
1 yogurt
1 bicchiere (200 ml) di acqua
- ore 22.30 1 sacchetto di pop-corn
1 bicchiere (300 ml) di coca-cola

