

DIARIO ALIMENTARE



per il paziente

**(da portare il giorno della visita
Multidisciplinare di Prehabilitation)**

Benvenuto/a!

Questo diario alimentare ci aiuterà a comprendere al meglio le Sue abitudini alimentari, l'attività fisica settimanale e le Sue preferenze culinarie, per poter meglio includerle in un piano alimentare equilibrato che sia perseguibile nel lungo termine. Compili ogni sezione indicando i cibi consumati e le attività svolte durante la giornate precedenti a questa visita.

Non avendo potuto pesare i cibi, per le porzioni che non ha avuto modo di pesare, ecco alcune queste equivalenze approssimative:

- Un piatto di pasta equivale a circa 80-100 g.
- Una porzione di carne o pesce corrisponde a circa 100-150 g.
- Un bicchiere di acqua misura circa 200ml
- Una tazza da tea piccola corrisponde a 125ml mentre una tazza da caffelatte corrisponde a 250ml.
- 1 presa di sale = circa 3 g
- 1 noce di burro = circa 20 g
- 1 uovo intero = circa 50-60 g
- 1 tuorlo medio = circa 20-25 g
- 1 albume medio = circa 30-35 g
- 1 frutto medio (mela o pera) 140 g
- 1 frutto piccolo (kiwi o clementina): 75-100g
- 1 pomodoro tondo medio = circa 100 g
- 1 zucchina: circa 100g
- 1 terrina insalata piccola (o due piatti fondi): circa 150g (mezza busta grande di quella pronta)
- 1 cipolla media = circa 50 g
- 1 patata piccola = circa 100 g
- Un cucchiaino di olio equivale a circa 10 g.
- 4 cucchiaini di cereali tipo corn flakes: 30g

Se ha mangiato al ristorante o fuori casa, lo specifichi, anche il tipo di ristorante può cambiare la porzionatura: trattorie sono in genere più abbondanti (circa una porzione e mezzo), altri ristoranti sono più ridotti nella porzionatura (70% di una porzione standard).

Cappuccino, brioche, pizza e merendine sono standard. Minestrone pronti sono standard, mentre le vellutate pronte hanno di solito più patate di quelle che si fanno in casa.

Tenti di compilare il modello proposto per ciascun giorno passato il più precisamente possibile: questo ci permetterà di fornire una proposta più

simile possibile alle sue abitudini, senza stravolgerle. Mangiare bene non è un lavoro, è un'abitudine.

Giorno 1

Colazione: ore

Cibo:	Quantità

Spuntino: ore

Cibo:	Quantità

Pranzo: ore

Cibo:	Quantità

Merenda: ore

Cibo:	Quantità

Cena: ore

Cibo:	Quantità

Giorno 2

Colazione: ore

Cibo:	Quantità

Spuntino: ore

Cibo:	Quantità

Pranzo: ore

Cibo:	Quantità

Merenda: ore

Cibo:	Quantità

Cena: ore

Cibo:	Quantità

Giorno 3

Colazione: ore

Cibo:	Quantità

Spuntino: ore

Cibo:	Quantità

Pranzo: ore

Cibo:	Quantità

Merenda: ore

Cibo:	Quantità

Cena: ore

Cibo:	Quantità

Attività fisica

Oltre alle abitudini alimentari, è importante sapere qual è il suo stile di vita, questo infatti determina le calorie consumate al giorno e l’orario in cui viene svolta determina il consumo di nutrienti a rapido utilizzo, che vengono quindi consumati anziché essere immagazzinati in grasso. Di seguito troverà due tabelle: una serve per capire le attività a maggior dispendio energetico come palestra o lavori pesanti (pulire i vetri, lavare le scale, sistemare l’orto, etc), nell’altra l’attività “di base” che si calcola considerando i passi quotidiani. Per calcolare i passi quotidiani può essere utile anche solo usare l’applicazione sul cellulare (molte contano anche i piani di scale) o un contapassi preso online o nei negozi sportivi (costo basso). In alternativa, guardi i percorsi che ha fatto nell’ultima settimana su un’applicazione come mappe o google maps: fornisce i km fatti. I piani di scale che fanno consumare energia sono solo quelli in salita, mi raccomando!

Giorno (lun-dom)	Orario	Attività fisica	Durata

Giorno	Passi (o km)	Piani di scale
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		
Sabato		
Domenica		

Preferenze Alimentari

La cosa più importante per una sana alimentazione è che sia fattibile e gustosa: se ci si sente “sempre a dieta” si mangia bene per un periodo di tempo ridotto e poi si rischia di esagerare appena si perde il controllo.

Per evitarlo, da un lato è importante che si provi qualche cibo diverso dal solito e si aumentino le quote di fibre (quasi nessuno mangia i 450g tra frutta e verdura al giorno che consigliano le linee guida), dall’altro che le pietanze proposte siano più o meno gradite, o perlomeno che non siano proprio tutte un obbligo terapeutico.

Di seguito trova un elenco delle pietanze “base” della cucina italiana e mediterranea: segni con una x quelle che non è proprio disposto a mangiare (e provi ad immaginare che non si possa mangiare sempre e solo riso e pasta).

Cereali

Riso bianco	Riso integrale	Riso rosso	Pasta semola	Pasta integrale
Cous cous	Farro	Orzo	Quinoa	Polenta
Pane	Pane integrale	Fette bisc	Avena	Pane di segale
Tapioca	Semolino	Spatzle	Canederli	Tortellini
Patate	Gnocchi zucca	Mais	Kamut	

Legumi

Piselli	Lenticchie rosse	Fagioli borlotti	Zuppa di legumi
Cicerchie	Arachidi	Burger vegetali	Gnocchi di ceci
Pasta di legumi	Hummus	Ceci	Soia
Pasta e ceci	Pasta e piselli	Lupini	Fave
Carrube			

Carne Rossa

Hamburger	Filetto	Arrosto	Lesso
Fegatini	Brasato	Spezzatino	Tartarre
Involtini	Carne alla pizzaiola	Carne alla brace	Affettati

Carne Bianca

Hamburger	Pollo piastra	Pollo arrosto	Lesso
Tacchino forno	Polpette	Spezzatino di pollo	Rollè
Involtini	Scaloppina	Straccetti di pollo	Affettati
Coniglio in tecia	Salsicette	Sovracosce	Insalatona

Pesce

Salmone	Tonno fresco	Orata	Merluzzo
Sgombro	Branzino	Calamari/totani	Seppie
Trota	Pesce spada	Gamberi	Sardine
Sogliola	Triglia	Aringa	Insalatona

Uova

Strapazzate	Sode	Frittata	Pancake
-------------	------	----------	---------

Latticini e Formaggi

Latte	Yogurt bianco	Yogurt greco	Kefir
Stracchino	Ricotta	Mozzarella	Feta
Grana	Yogurt frutta	Robiola	Fiocchi di latte
Formaggio spalmabile	Gorgonzola		

Funghi

Crudi	Cotti	Insalata	Grigliati
-------	-------	----------	-----------

Verdura

Broccoli	Cavolfiore	Capuccio crudo	Finocchio	Zucca
Radicchio	Radicchio cotto	Capuccio cotto	Carote	Insalata verde
Indivia	Cavolo nero	Cime di rapa	Spinaci	Topinambur
Porri	Sedanorapa	Zucchine	Verza	Cipolle
Cardi	Barbabietola	Carciofi	Coste	Bietola
Songino	Spinaci cotti	Erbette cotte	Olive	Melanzane
Rucola	Asparagi	Fagiolini	Pomodori	Scarola
Cavoletti di Bruxelles	Puntarelle	Peperoni	Cetrioli	

Frutta

Kiwi	Arancia	Clementine	Mela	Pera
Pomelo	Pompelmo	Cachi	Uva	Cedro
Melograno	Mele cotogne	Banane	Mirtilli	Fragole
Lamponi	Mango	Fico	Ananas	Anguria
Melone	Susina	Pesca	Papaya	Mora
Prugna	Nespole	Ciliegie	Fico d'india	

Frutta secca

Arachidi	Anacardi	Noci Pecan	Noci
Mandorle	Nocciole	Pistacchi	Pinoli

Cibo Gratificante

Qual è il Suo cibo gratificante preferito?

.....

Pasti fuori casa

Quante volte a settimana mangia fuori casa?

.....

Cucina

Le piace cucinare? A casa cucina lei o c'è qualcun altro che si occupa dei pasti?

.....