



Melarossa

DIARIO ALIMENTARE



- GENNAIO FEBBRAIO MARZO APRILE MAGGIO GIUGNO
 LUGLIO AGOSTO SETTEMBRE OTTOBRE NOVEMBRE DICEMBRE

GIORNO
.....

MENÙ DIETA

COLAZIONE	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
.....		
SPUNTINO	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
.....		
PRANZO	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
SPUNTINO	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
.....		
CENA	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
SPUNTINO	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
.....		

ATTIVITÀ

<input type="checkbox"/> PASSEGGIATA	N. PASSI	MINUTI
<input type="checkbox"/> CAMMINATA VELOCE	N. PASSI	MINUTI
<input type="checkbox"/> BICICLETTA	CHILOMETRI	MINUTI
<input type="checkbox"/> WORKOUT		MINUTI
<input type="checkbox"/> PESISTICA		MINUTI
<input type="checkbox"/> NUOTO	VASCHE	MINUTI
<input type="checkbox"/>		MINUTI
ATTIVITÀ FISICA		
TOTALE MINUTI		
ACQUA BEVUTA		
TOTALE LITRI		
ORE DI SONNO		
TOTALE ORE		
PESO KG		
VARIAZIONE SETTIMANALE		
.....		