



SCHEDA DI AUTOMONITORAGGIO SULLA FREQUENZA DEI SECONDI PIATTI

ALIMENTO	FREQUENZA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
pesce																													
legumi																													
uova																													
carni bianche																													
carni rosse																													
affettati																													
formaggi																													

APPUNTI:

Utilizzi questa tabella di riepilogo per registrare il consumo di secondi piatti durante la settimana, in modo da rispettare i consigli ricevuti in merito alla sua dieta.