

Scheda di monitoraggio

Giorno Obiettivo calorico

A. ENERGIA ASSUNTA

Ora	Alimenti e liquidi assunti	Calorie	Luogo	*	Commenti
Calorie totali assunte					

B. ENERGIA SPESA

			Calorie spese
Passi	numero		
Esercizio formale	tipo	minuti	
Esercizio formale	tipo	minuti	
Spesa energetica a riposo			
Termogenesi indotta dalla dieta (=10% calorie totali assunte)			
Calorie totali spese			

C. BILANCIO ENERGETICO

_____ - _____ = _____		
Calorie totali assunte	Calorie totali spese	Calorie nette