

Dati per la dieta del Signor/ra _____

Data ____/____/____

DATI ANAGRAFICI

Sesso M F Età _____
Nato a _____ Il ____/____/____
Residente a: _____ In via _____
Codice Fiscale _____ Telefono _____
Data appuntamento ____/____/____ Data consegna dieta ____/____/____

DATI ANTROPOMETRICI

Peso _____ Altezza _____ Circ Vita _____ Circ Polso _____ Circ Fianchi _____
Massa Magra _____ Massa Grassa _____ BMR _____ Acqua _____
Professione _____ Attività Lavorativa _____

COLAZIONE

PREFERENZE DIETA (annerire il cerchio per indicare il si)

Pasto Normale - Solo Primo o solo secondo - Pranzo veloce - Primi a pranzo - Primi a cena -
Spuntino mattino - Spuntino sera - Frutta a colazione - Pizza -
Vino NO 1 Bicch 2 Bicch Birra NO 1 Bicch 2 Bicch
Panino Lune Marte Merco Giove Vener Saba Dome

ANAMNESI PERSONALE

A che età ha cominciato ad aumentare di peso?
 Infanzia Adolescenza Tra i 20 e i 30 Dopo i 30 Dopo i 50
Qual è il peso massimo che ha raggiunto? _____ Ha avuto frequenti oscillazioni del peso?
Quante diete ha seguito negli ultimi 5 anni?
 Nessuna 1 o 2 da 3 a 5 da 6 a 10 Più di 10
Nella sua famiglia ci sono altre persone obese o in sovrappeso?
 Nessuna Genitori Figli Fratelli Altri
Qual è secondo lei il motivo per cui ha un peso eccessivo?
 Poco movimento Mangio alimenti poco sani Mangio in maniera disordinata
 Mangio poco ma tendo ad ingrassare Mangio troppo
Perchè vuole dimagrire?
 Mi preoccupa per la salute Per ragioni estetiche
 Per le relazioni interpersonali Per motivi di lavoro
Disturbi del comportamento alimentare
 Abbuffate Eccesso dolci Piluccare Pasti frequenti Umore depresso

Dati clinici (annerire il cerchio per indicare il si)

Fumatore Diabetico Ipotiroidismo Alto rischio CardioVascolare
PA MAX _____ PA MIN _____ Col tot _____ HDL _____ LDL _____ TRG _____

Carenze/Intolleranze/Allergie (annerire il cerchio per indicare il si)

Favismo Celiachia Latte Nichel Istamina Frutta secca Crostacei



Data ____/____/____

Codice cliente per invio via fax

Colazione Latticini

CAFFE'
 CAFFE' CON LATTE INT.VAC.
 CAFFE' CON LATTE PARZ.SC.
 CAPPUCCINO
 LATTE DI AVENA
 LATTE DI CAPRA
 LATTE DI RISO
 LATTE DI SOIA INTEGRATO
 LATTE INTERO VACCINO
 LATTE MAGRO
 LATTE PARZIALM. SCREMATO
 NESQUIK+LATTE PARZIALM. SCREMATO
 THE'
 YOGURT DI SOIA
 YOGURTH ACTIVIA ALLE NOCI
 YOGURTH ALLA FRUTTA
 YOGURTH INTERO
 YOGURTH MAGRO

Colazione Cereali

BISCOTTI
 CORNETTO ALLA MARMELLATA
 CORNETTO NON FARCITO
 CORNFLAKES
 CROISSANT
 FETTE BISCOTTATE
 FETTE BISCOTTATE INT
 FIOCCHI DI AVENA
 GRAN CEREALE
 MUESLI
 PLUMCAKE

Colazione Bevande

MELINDA JUICE
 NESQUIK
 SPREMITA DI ARANCE
 SUCCO DI ALBICOCCA
 SUCCO DI ANANAS
 SUCCO DI CAROTA
 SUCCO DI MELA
 SUCCO DI MIRTILLI
 SUCCO DI PERA
 SUCCO DI POMPELMO

Colazione Marmellate

MARMELLATA ALBICOCHE
 MARMELLATA AMARENE
 MARMELLATA ARANCE
 MARMELLATA CILIEGE
 MARMELLATA FICHI
 MARMELLATA FRAGOLE
 MARMELLATA PERE
 MARMELLATA PESCHE

Primi

BRODO MAGRO DI CARNE+PASTA
 CANNELLONI (senza besciamella)
 GNOCCHI DI PATATE
 INSALATA DI PASTA
 INSALATA DI RISO
 LASAGNE alla bologn. Senza besciam.
 MELANZANE ALLA PARMIGIANA
 MINESTRA CREMA D'ASPARAGI
 MINESTRA CREMA DI CIPOLLE

PRIMI

MINESTRA CREMA DI POLLO
 MINISTRONE DI LENTICCHIE
 MINISTRONE di verd. Con 30 gr. Di pasta
 PASTA ALL'UOVO
 PASTA CORTA
 PASTA E CARCIOFI
 PASTA E CECI
 PASTA E FAGIOLI
 PASTA E MELANZANE
 POLENTA+SALSA DI POMODORO
 RISO
 RISO AL BURRO
 RISO E GAMBERETTI
 RISO E ZUCCHINE
 SEMOLINO
 SPAGHETTI
 SPAGHETTI ALLE COZZE
 SPAGHETTI+PESTO
 SPAGHETTI+TONNO+OLIO
 TORTELLINI

Panini

PANE+BRESAOLA
 PANE+BRESAOLA+FORMAG.
 PANE+CAPOC.CONS.+FORMAG.
 PANE+CAPOCOLLO.CONS.
 PANE+COPPA
 PANE+COPPA+FORMAG.
 PANE+HAMBURGER+FORMAGGIO
 PANE+MORTADELLA
 PANE+MORTADELLA+FORMAG.
 PANE+PROSC.COT.+FORMAG.
 PANE+PROSC.CRUDO S.G.
 PANE+PROSC.CRUDO S.G.+FORMAG.
 PANE+PROSC.CRUDO+FROMAG.
 PANE+PROSCIUTTO COTTO
 PANE+PROSCIUTTO CRUDO
 PANE+SAL.UNGH.+FORMAG.
 PANE+SALAME
 PANE+SALAME UNGHERESE
 PANE+SALAME+FORMAG.
 PANE+SALS.SECCA+FORMAG.
 PANE+SALSICCIA SECCA
 PANE+SPECK
 PANE+SPECK+FORMAG.
 PANINO HAMBURGER

Secondi Salumi

BRESAOLA
 CAPOCOLLO CONSERVATO
 COPPA
 MORTADELLA
 PROSCIUTTO COTTO
 PROSCIUTTO COTTO magro senza grasso
 PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA
 PROSCIUTTO CRUDO S.DANIELE
 PROSCIUTTO CRUDO SENZA GRASSO
 SALAME
 SALAME TIPO MILANO
 SALAME UNGHERESE
 SALSICCIA SECCA
 SPECK

Salse e sughi

RAGU' ALLA BOLOGNESE
 SALSA DI POMODORO

Secondi Carni

AGNELLO
 ANATRA
 ANATRA SELVATICA
 BOVINO
 CAPRETTO
 CAPRIOLO
 CARNE IN SCATOLA
 CARNE IN SCATOLA SIMMENTAL
 CAVALLO
 CINGHIALE
 CONIGLIO
 CORDON BLEU AIA
 CUORE BOVINO
 FEGATO DI BOVINO
 GALLINA
 HAMBURGER AI FERRI
 LEPRE
 MAIALE BISTECCA
 MAIALE COSTOLETTE
 MAIALE MAGRO
 MAIALE SEMIGRASSO
 MANZO
 OCA
 PANCETTA DI MAIALE
 PECORA
 POLLO
 POLLO COSCIA
 POLLO PETTO
 QUAGLIA
 SALSICCIA FRESCA
 SPINACINE AIA
 TACCHINO ALA
 TACCHINO COSCIA
 TACCHINO INTERO
 TACCHINO PETTO
 TRIPPA AL SUGO
 VITELLO
 WURSTEL

Secondi Uova e Legumi

CECI IN SCATOLA
 FAGIOLI FRESCHI
 FAGIOLI IN SCATOLA
 FAGIOLI SURGELATI
 FAVE FRESCHE
 LENTICCHIE IN SCATOLA
 PISELLI FRESCHI
 UOVO DI GALLINA

Secondi Pronti

ASPARAGI+UOVO DI GALLINA
 Carote+Carciofi+Insalata+Parmigiano
 INSALATA MISTA con scaglie di parmigiano
 INSALATA MISTA CON TONNO
 MANZO+PATATE+SUGO+OLIO

Secondi Pesci

ANGUILLA
 BASTONCINI FINDUS
 CALAMARO
 CAPITONE
 CERNIA
 COZZE
 DENTICE
 FRITTO MISTO DI PESCE

Dati per la dieta del Signor/ra

Data ____/____/____

Codice cliente per invio via fax _____

Secondi Pesci

- GAMBERI FRESCHI
- GAMBERI SURGELATI
- GHIOZZO
- MERLUZZO FILETTI
- MERLUZZO O NASELLO
- MUGGINE O CEFALO
- MURENA
- ORATA DI ALLEV.
- ORATA DI MARE
- PAGELLO
- PERSICO
- PESCESPADA
- POLPO
- SALMONE
- SARAGO
- SARDA
- SEPPIA
- SGOMBRO O MACCARELLO
- SOGLIOLA
- SPIGOLA DI ALLEV.
- SPIGOLA DI MARE
- TONNO AL NATURALE
- TONNO IN SCATOLA SGOCCIOLATO
- TRIGLIA
- TROTA
- VONGOLE

Secondi Formaggi

- ASIAGO
- BEL PAESE
- CACIOCAVALLO
- CACIOTTA
- CERTOSINO
- CREMA BEL PAESE
- DOLCESARDO
- EMMENTAL
- FIOR DI LATTE
- FONTINA
- FORMAGGINO MAGRO
- GORGONZOLA
- JOCCA
- MOZZARELLA
- MOZZARELLA DI BUFALA
- PARMIGIANO GRANA
- PARMIGIANO REGGIANO
- PECORINO FRESCO
- PECORINO ROMANO
- PECORINO STAGIONATO
- PHILADELPHIA
- PHILADELPHIA LIGHT
- PROVOLETTA
- PROVOLONE DOLCE
- RICOTTA DI PECORA
- RICOTTA DI VACCA
- ROBIOLA
- SOFFICINI AL FORMAGGIO
- SOFFICINI MOZZ E POMODORI
- STRACCHINO
- TALEGGIO

Contorni

- ASPARAGI
- BELGA
- CARCIOFI
- CARDI
- CAROTE
- CAVOLFIORE
- CAVOLINI BRUXELLES
- CAVOLO CAPPUCCIO
- CETRIOLO
- CIPOLLA
- FAGIOLINI
- FINOCCHI
- FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA AL FORNO
- FUNGHI PORCINI
- FUNGHI PRATAIOLI
- FUNGHI SOTT'OLIO
- INDIVIA
- INSALATA ICEBERG
- LATTUGA
- MAIS IN SCATOLA SGOCCIOLATO
- MELANZANE GRIGLIATE
- PATATE NOVELLE AL FORNO
- PATATE NOVELLE BOLLITE
- PATATE NOVELLE FRITTE
- PEPERONI GIALLI
- PEPERONI VERDI
- POMODORI DA INSALATA
- POMODORI MATURI
- RADICCHIO
- RAVANELLI
- RUCOLA
- SEDANO
- SPINACI BOLLITI
- ZUCCHINE

Frutta

- ALBICOCHE
- ANANAS
- ANGURIA O COCOMERO
- ARANCE
- BANANE
- CAKI
- CILIEGE
- CLEMENTINA
- FICHI
- FICHI D'INDIA
- FRAGOLE
- KIWI
- MANDARANCI
- MANDARINI
- MELAGRANE
- MELE
- MELONE ESTIVO
- MELONE INVERNALI
- NESPOLE
- PERE
- PESCHE
- POMPELMO
- SUSINE O PRUGNE GIALLE
- SUSINE O PRUGNE ROSSE
- UVA

Spuntini

- ALBICOCHE
- ANANAS
- ANGURIA O COCOMERO
- ARANCE
- BANANE
- BELGA
- CAFFE' CON LATTE INT.VAC.
- CAFFE' CON LATTE PARZ.SC.
- CAROTE
- CAKI
- CAPPUCCINO
- CILIEGE
- CIOCCOLATO FONDENTE 75%
- CLEMENTINA
- FICHI
- FICHI D'INDIA
- FINOCCHI
- FRAGOLE
- KIWI
- LATTE DI AVENA
- LATTE DI CAPRA
- LATTE DI RISO
- LATTE DI SOIA INTEGRATO
- LATTE INTERO VACCINO
- LATTE MAGRO
- LATTE PARZIALM. SCREMATO
- MANDARANCI
- MANDARINI
- MELAGRANE
- MELE
- MELINDA JUICE
- MELONE ESTIVO
- MELONE INVERNALI
- NESPOLE
- NESQUIK+LATTE PARZIALM. SCREMATO
- NOCI SECCHE
- PERE
- PESCHE
- POMPELMO
- SPREMUTA DI ARANCE
- SUCCO DI ALBICOCCA
- SUCCO DI ANANAS
- SUCCO DI CAROTA
- SUCCO DI MELA
- SUCCO DI MIRTILLI
- SUCCO DI PERA
- SUCCO DI POMPELMO
- SUSINE O PRUGNE ROSSE
- UVA
- YOGURT DI SOIA
- YOGURTH ACTIVIA ALLE NOCI
- YOGURTH ALLA FRUTTA
- YOGURTH INTERO
- YOGURTH MAGRO