

Data _____

Giorno _____

Ora	Cibi e bevande consumate	Luogo	*	kcal	Commenti
kcal totali assunte					

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

Bilancio energetico

kcal totali assunte	-	kcal totali spese	=	kcal nette
---------------------	---	-------------------	---	------------

Ambulatorio ABO

Via Pio Fedi, 12 - Empoli

Cell: 345 1639017

email: info@ambulatorioanoressiabolimiaobesita.it - sito: www.ambulatorioanoressiabolimiaobesita.it