

DIARIO ALIMENTARE

LUNEDI

COLAZIONE

Caffelatte e biscotti

META' MATTINA

Caffè e pacchetto di cracker

PRANZO

Pasta al sugo, insalata mista, caffè

META' POMERIGGIO

Gelato

CENA

Fetta di pollo impanata, insalata di fagiolini, pane, frutta

DOPO CENA

Due cioccolatini

BAGNO: 1 volta

EMOZIONI:

Preoccupazione per la mamma che non sta molto bene, delusione e sconforto per il mio lavoro, mi sono arrabbiata molto con mio marito e sono andata a dormire arrabbiata.