

---



# Cooking Journal

---



Diario Guidato di 30 Giorni



Voce giornaliera

Creato con LoomJournals

---

# Come Usare Questo Diario

---

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

---

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

---

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

---

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

---

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

---

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Nome della ricetta** *(qual è il nome di questa ricetta?)*

**Fonte della ricetta** *(libro di cucina, sito web, ricetta di famiglia, originale...)*

**Tempo di preparazione e cottura** *(es. 15 min di preparazione + 30 min di cottura)*

**Porzioni** *(numero di porzioni)*

**Ingredienti** *(elenca tutti gli ingredienti con le quantità)*

**Metodo** *(passaggi e tecniche principali)*

**Valutazione del gusto** *(valuta il gusto (1=scarso, 10=eccellente))*

**Cosa ha funzionato** *(cosa si è sentito bene — vestibilità, abbinamento cromatico, comodità, complimenti...)*