



Semana de:

(Data)

## Registro de alimentos (opcional)

Tente usar este registro todo dia para monitorar quando, o que e quanto você comeu e bebeu. Monitore também quantas calorias você ingere. Você não precisa compartilhar este registro com seu instrutor de estilo de vida. Ele é apenas para você.

Data	Hora	Item	Quantidade (pedaço, volume, peso)	Calorias
Segunda-feira				
Terça-feira				



Semana de:

(Data)

## Registro de alimentos (opcional)

Data	Hora	Item	Quantidade (pedaço, volume, peso)	Calorias
Quarta-feira				
Quinta-feira				



Semana de:

(Data)

## Registro de alimentos (opcional)

Data	Hora	Item	Quantidade (pedaço, volume, peso)	Calorias
Sexta-feira				
Sábado				



Semana de:

(Data)

## Registro de alimentos (opcional)

Data	Hora	Item	Quantidade (pedaço, volume, peso)	Calorias
Domingo				