O Meu Diário Alimentar

A minha dieta diária

Dia de semana:_____	Dia de semana:_____	Dia de semana:_____
Pequeno-Almoço Horário: _____ Local:_____ Com quem:_____	**Almoço** Horário: _____ Local:_____ Com quem:_____	**Jantar** Horário: _____ Local:_____ Com quem:_____
Quantidade/Alimentos	Quantidade/Alimentos	Quantidade/Alimentos
Nível de fome antes da refeição: _____ Nível de saciedade após a refeição: _____ Tempo gasto na refeição: _____ Estado de ânimo:_____	Nível de fome antes da refeição: _____ Nível de saciedade após a refeição: _____ Tempo gasto na refeição: _____ Estado de ânimo:_____	Nível de fome antes da refeição: _____ Nível de saciedade após a refeição: _____ Tempo gasto na refeição: _____ Estado de ânimo:_____
Lanche da manhã Horário: _____ Local:_____ Com quem:_____	**Lanche da tarde** Horário: _____ Local:_____ Com quem: _____	**Ceia** Horário: _____ Local:_____ Com quem: _____
Quantidade/Alimentos	Quantidade/Alimentos	Quantidade/Alimentos

Leia com atenção no link abaixo a forma de utilização do diário alimentar.

O Meu Diário Alimentar

A minha dieta diária

Dia de semana:_____	Dia de semana:_____	Dia de semana:_____
Pequeno-Almoço Horário: _____ Local:_____ Com quem:_____	**Almoço** Horário: _____ Local:_____ Com quem:_____	**Jantar** Horário: _____ Local:_____ Com quem:_____
Quantidade/Alimentos	Quantidade/Alimentos	Quantidade/Alimentos
Nível de fome antes da refeição: _____ Nível de saciedade após a refeição: _____ Tempo gasto na refeição: _____ Estado de ânimo:_____	Nível de fome antes da refeição: _____ Nível de saciedade após a refeição: _____ Tempo gasto na refeição: _____ Estado de ânimo:_____	Nível de fome antes da refeição: _____ Nível de saciedade após a refeição: _____ Tempo gasto na refeição: _____ Estado de ânimo:_____
Lanche da manhã Horário: _____ Local:_____ Com quem: _____	**Lanche da tarde** Horário: _____ Local:_____ Com quem: _____	**Ceia** Horário: _____ Local:_____ Com quem: _____
Quantidade/Alimentos	Quantidade/Alimentos	Quantidade/Alimentos

Leia com atenção no seguinte link a forma de utilização do diário alimentar.

https://www.aminhadietadiaria.com/diversos/diario-alimentar/