Diário alimentar

Data _____ Peso _____

Hora	O que comi e bebi	Quantidade	kcal	Fome
	Pequeno-almoço			
	Almoço			
	Jantar			
	Lanches			
	Total			

Água, um círculo por copo ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Fome antes de comer: 1 sem fome, 3 com vontade de comer, 5 muita fome

Notas: sono, humor, como correu o dia