Diário alimentar

Semana de _____ Peso _____

Dia	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar	Lanches	kcal	Água
Segunda-feira	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Terça-feira	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Quarta-feira	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Quinta-feira	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Sexta-feira	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Sábado	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Domingo	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○

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

Notas: sono, humor, como correu o dia