

Alimentação e Atividade Física em Diário Alimentar



Nome Data

O preenchimento de um diário alimentar pode ajudá-lo a tomar consciência dos seus padrões alimentares. Numa fase inicial, não se preocupe muito com a aparência dos resultados, apenas seja honesto consigo mesmo e estará a dar o primeiro passo para fazer escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis para a sua saúde.

	Dia da seman	Data	Refeição, hora do dia e o que comi ou bebi Inclua quantidades e.g. 1 copo, 2 fatias	Comentários: e.g. onde estava, como me estava a sentir
(1)	Quarta-feira	14/04/2024	Pequeno-almoço 7.30am: 1 cop de água + 2 torradas em pão branco com manteiga + 1 meia de leite com leite gordo (200ml) Snack 10.30: 1 iogurte Grego pequeno + 1 banana Almoço 1.30pm: 1 sopa de legumes + 1 sandes de galinha com 2 fatias de pão integral, galinha panada, maionese (1 c.chá) e alface.	Pequeno almoço em casa Almoço no trabalho sem pausa

Dia da semana	Data	Refeição, hora do dia e o que comi ou bebi Inclua quantidades e.g. 1 copo, 2 fatias	Comentários: e.g. onde estava como me estava a sentir

ia da semana	Data	Refeição, hora do dia e o que comi ou bebi Inclua quantidades e.g. 1 copo, 2 fatias	Comentários: e.g. onde estava, como me estava a sentir