



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

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

