REGISTRO ALIMENTAR – 3 DIAS

Aqui você deverá anotar todos os alimentos que consumir ao longo dos dias selecionados, inclusive lanches e comidinhas entre refeições. Você deve preencher o registro por 3 dias, incluindo um dia de fim de semana. Para preencher, anote o horário da refeição, seguido do tipo de preparo do alimento (cozido, assado, frito, etc.) e da medida caseira referente a quantidade consumida (por exemplo: uma colher de sopa, uma concha média, uma xícara, etc.). Veja abaixo um exemplo de preenchimento:

Refeição	Horário	Alimento	Tipo de preparo	Quantidade
almoço	12:00	arroz	cozido	1 colher de sopa
		feijão	cozido	1 concha pequena
		Bife de alcatra	grelhado	1 bife médio
		alface	cru	3 folhas
lanche	15:00	Bolacha água e sal	comprada	3 bolachas

Preencha aqui suas informações:

Refeição	Horário	Alimento	Tipo de preparo	Quantidade