

# SỔ Theo Dõi Thực Phẩm



## SỔ THEO DÕI THỰC PHẨM

Vui lòng viết ra những thực phẩm mà bạn **ăn và uống** mỗi ngày.  
Cho biết số lượng mỗi khẩu phần.

TÊN: \_\_\_\_\_

TUẦN: \_\_\_\_\_

	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA
BỮA SÁNG			
BỮA ĂN NHẹ			
BỮA TRƯA			
BỮA ĂN NHẹ			
BỮA TỐI			
BỮA ĂN NHẹ			

# SỔ Theo Dõi Thực Phẩm

	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
BỮA SÁNG				
BỮA ĂN NHẹ				
BỮA TRƯA				
BỮA ĂN NHẹ				
BỮA TỐI				
BỮA ĂN NHẹ				

**Thắc mắc?** Vui lòng gọi cho Alliance Health Programs • Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều  
Số điện thoại: **1.510.747.4577** • Số điện thoại miễn phí: **1.855.891.9169**  
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**  
[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_FOOD LOG 04/2023  
HED LH-10 03/2023