

食物日誌



食物日誌

請記錄您每天的**飲食**。包括其份量。

姓名：_____

所屬週：_____

	例子	週日	週一	週二
早餐	1片全麥土司 1個蛋 1杯脫脂牛奶			
點心	1個桃子 ¼杯杏仁 水			
午餐	2塊玉米餅 ¼杯豆子 烤雞胸肉 鱈梨沙拉 1罐健怡可樂			
點心	1杯酸奶 水			
晚餐	½杯糙米 牛肉和蔬菜 沙拉 水			
點心	¼杯鷹嘴豆泥 胡蘿蔔 水			

食物日誌

	週三	週四	週五	週六
早餐				
點心				
午餐				
點心				
晚餐				
點心				