

Registro de alimentos



REGISTRO DE ALIMENTOS

Anote lo que **coma y beba** cada día.
Incluya el tamaño de la porción.

NOMBRE: _____

SEMANA DEL: _____

	EJEMPLO	DOMINGO	LUNES	MARTES
DESAYUNO	1 pan tostado integral 1 huevo 1 taza de leche descremada			
BOCADILLO	1 melocotón ¼ de taza de almendras Agua			
ALMUERZO	2 tortillas de maíz ¼ de taza de frijoles Una pechuga de pollo a la plancha Salsa de aguacate 1 lata de gaseosa de cola dietética			
BOCADILLO	1 taza de yogur Agua			
CENA	½ taza de arroz integral Carne de res y verduras Ensalada Agua			
BOCADILLO	¼ de taza de humus Zanahorias Agua			

Registro de alimentos

	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO				
BOCADILLO				
ALMUERZO				
BOCADILLO				
CENA				
BOCADILLO				