

SỔ Theo Dõi Thực Phẩm



SỔ THEO DÕI THỰC PHẨM

Vui lòng viết ra những thực phẩm mà quý vị **ăn và uống** mỗi ngày.

Cho biết số lượng mỗi khẩu phần.

TÊN: _____

TUẦN: _____

	VÍ DỤ	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA
BỮA SÁNG	1 lát bánh mì nguyên cám nướng 1 quả trứng 1 cup sữa không béo			
BỮA ĂN NHẹ	1 trái đào ¼ cup hạt hạnh nhân Nước			
BỮA TRƯA	2 bánh tortilla làm từ bột bắp ¼ cup đậu Ức gà nướng Xốt làm từ trái bơ 1 lon Coke loại dành cho Người Ăn Kiêng			
BỮA ĂN NHẹ	1 cup sữa chua Nước			
BỮA TỐI	½ cup cơm gạo Lức Thịt bò và rau củ Món trộn Nước			
BỮA ĂN NHẹ	¼ cup Xốt Hummus Cà rốt Nước			

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				