

CALENDARIO DIETÉTICO

HORA DE LA COMIDA	Día Laboral 1:	Día Laboral 2:	Día Feriado o Fin de semana:
Ej., 7:00	Pan marraqueta con jamón y queso + café con leche + 2 cucharadas de azúcar.		
...			

Registra todos los alimentos y bebidas que consumes señalando la hora de la comida. Si agregas azúcar o miel u otro endulzante también regístralo.