

REGISTRO ALIMENTAR DE 3 DIAS

Durante 3 dias, você deverá anotar **TUDO** que **INGERIR**, com exceção da água. Lembre-se que deve haver um registro de FINAL DE SEMANA e os outros durante a semana.

Orientações gerais

- Leve sempre seu Registro junto com você, para todos os lugares.
- Escreva tudo o que comer, desde a hora que acordar até a hora que for dormir à noite.
- Anote logo após comer para não se esquecer de anotar nada.
- Quando comer um sanduíche, terá de anotar os ingredientes e as quantidades contidos nele (ex: misto quente – 1 fatia de presunto, 1 fatia de queijo, 1 ponta de faca com pequena quantidade de maionese).
- Lembre-se de anotar detalhes como a adição de açúcar, sal, óleo e molhos.
- Anote a quantidade dos alimentos consumidos em **MEDIDAS CASEIRAS**: colher (de servir, sopa, sobremesa, chá ou café; escumadeira ou concha; copo (americano, requeijão ou duplo/grande); xícara: de café ou de chá.

Exemplo

Dia 03/09 - Terça

| Horário | O que comeu? (Colocar os alimentos ou bebidas que ingeriu) | Quanto? (Anotar a quantidade de cada alimento) |
|---------|---|---|
| 12:00 | ARROZ FEIJÃO FILÉ DE FRANGO À MILANESA SUCO DE LARANJA NATURAL AÇÚCAR NO SUCO MACARRÃO COUVE-FLOR | 4 COLHERES DE SERVIR CHEIA 1 CONCHA RASA 1 BIFE GRANDE 1 COPO REQUEIJÃO 1 COLHER DE SOPA 2 PEGADORES 1 PIRES CHEIO |

DIA:

| Horário | O que comeu? (Colocar os alimentos ou bebidas que ingeriu) | Quanto? (Anotar a quantidade de cada alimento) MEDIDA CASEIRA |
|----------------|---|--|
| | | |

DIA:

| Horário | O que comeu? (Colocar os alimentos ou bebidas que ingeriu) | Quanto? (Anotar a quantidade de cada alimento) MEDIDA CASEIRA |
|----------------|---|--|
| | | |

DIA:

| Horário | O que comeu? (Colocar os alimentos ou bebidas que ingeriu) | Quanto? (Anotar a quantidade de cada alimento) MEDIDA CASEIRA |
|----------------|---|--|
| | | |