

Libro semanal de pasos saludables

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fecha							
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Bocadillos							
Calorías							
Agua							
Ejercicio							

Instrucciones

- Registre todos los alimentos y bebidas que haya ingerido.
- Asegúrese de incluir todos los "extras" añadidos a la comida, como mantequilla, aceites, aderezo para ensaladas, mayonesa, crema agria, azúcar y ketchup.
- Incluya la marca de los alimentos, si es posible.
- Asegúrese de incluir el tamaño de la porción y las cantidades consumidas.

Ejemplo:

En lugar de sándwich de jamón y queso, uvas, yogur, leche sea más específico: 2 rebanadas de pan blanco con 1 rebanada de jamón, 2 rebanadas de queso americano, 1 cucharada de mayonesa, 1 cucharada de mostaza, 1 taza de uvas, ½ envase de 8 onzas de yogur Strawberry Fruit on the Bottom de Dannon, 8 onzas de leche 1%, natural.