

Diario Alimentar

Dia:			Como me sinto?	
Refeição	Hora	Comida	30 minutos depois	1-2 horas depois
Pequeno Almoço			Ex. cansado, com energia, fraco, tonto, etc.	Ex. cansado, com energia, fraco, tonto, etc.
Lanche				
Almoço				
Lanche				
Jantar				
Bebidas				