




DIARIO DE ALIMENTACIÓN:

		Hora	COMIDAS	Compañía	Emociones			AGUA	OTRAS BEBIDAS
								Nº VASOS	Nº VASOS
Ejemplo	Desayuno	8	Bocadillo de fuet con café con leche	No	x				
	Break	11	Croissant con zumo de naranja	No			x		
	Comida	14	Macarrones y bistec	Si		x			
	Merienda	17	Yogurt con nueces	No					
	Cena	21	2 rebanadas de pan con tomate y una tortilla	Si	x				
Día 1	Desayuno								
	Break								
	Comida								
	Merienda								
	Cena								
Día 2	Desayuno								
	Break								
	Comida								
	Merienda								
	Cena								
Día 3	Desayuno								
	Break								
	Comida								
	Merienda								
	Cena								
Día 4	Desayuno								
	Break								
	Comida								
	Merienda								
	Cena								
Día 5	Desayuno								
	Break								
	Comida								

Página 2 | 2