

<input type="checkbox"/> Exagerei! Preciso retornar a meta inicial. <input type="checkbox"/> Preciso repensar as minhas escolhas... <input type="checkbox"/> Estou feliz! Minha alimentação foi equilibrada.		como foi o meu dia?
Kcal diária		
Café		
Lanche		
Almoço		
Lanche		
Jantar		
Ceia		
terça-feira		
Kcal		

importante: aumente o seu consumo de água!

<input type="checkbox"/> Exagerei! Preciso retornar a meta inicial. <input type="checkbox"/> Preciso repensar as minhas escolhas... <input type="checkbox"/> Estou feliz! Minha alimentação foi equilibrada.		como foi o meu dia?
Kcal diária		
Café		
Lanche		
Almoço		
Lanche		
Jantar		
Ceia		
segunda-feira		
Kcal		

importante: aumente o seu consumo de água!

domingo		Kcal
Café		
Lanche		
Almoço		
Lanche		
Jantar		
Ceia		
Kcal diária		
como foi o meu dia?		
<input type="checkbox"/> Estou feliz! Minha alimentação foi equilibrada. <input type="checkbox"/> Preciso repensar as minhas escolhas... <input type="checkbox"/> Exagerei! Preciso retornar a meta inicial.		

importante: aumente o seu consumo de água!

DIÁRIO ALIMENTAR

Inclua porções saudáveis em seu cardápio

FAÇA ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE

Fonte: Sonia Tucunduva Philippi, do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP)

Esse guia foi criado para auxiliar o seu planejamento diário. Siga as recomendações do seu médico e/ou nutricionista.

Conte sempre conosco!

Congelados da Sônia
o seu Spa em Casa

quarta-feira

Kcal

Café

Lanche

Almoço

Lanche

Jantar

Ceia

Kcal diária

como foi o meu dia?

- 😊 Estou feliz! Minha alimentação foi equilibrada.
- 😐 Preciso repensar as minhas escolhas...
- 😞 Exagerei! Preciso retornar a meta inicial.

importante: aumente o seu consumo de água!

quinta-feira

Kcal

Café

Lanche

Almoço

Lanche

Jantar

Ceia

Kcal diária

como foi o meu dia?

- 😊 Estou feliz! Minha alimentação foi equilibrada.
- 😐 Preciso repensar as minhas escolhas...
- 😞 Exagerei! Preciso retornar a meta inicial.

importante: aumente o seu consumo de água!

sexta-feira

Kcal

Café

Lanche

Almoço

Lanche

Jantar

Ceia

Kcal diária

como foi o meu dia?

- 😊 Estou feliz! Minha alimentação foi equilibrada.
- 😐 Preciso repensar as minhas escolhas...
- 😞 Exagerei! Preciso retornar a meta inicial.

importante: aumente o seu consumo de água!

sábado

Kcal

Café

Lanche

Almoço

Lanche

Jantar

Ceia

Kcal diária

como foi o meu dia?

- 😊 Estou feliz! Minha alimentação foi equilibrada.
- 😐 Preciso repensar as minhas escolhas...
- 😞 Exagerei! Preciso retornar a meta inicial.

importante: aumente o seu consumo de água!