Registro de Alimentos Semanal

Nutrioli

Nombre: _____

Edad: _____ Género: _____ Fecha: _____

¿Qué comí esta semana?

Anota todo lo que consumes durante el día, incluyendo bebidas, salsas y condimentos. Especifica cantidades aproximadas y registra como te sentiste (hambre, antojos, energía, emociones).

Día 1: Lunes

Desayuno

Hora: _____

Comida

Hora: _____

Cena

Hora: _____

Snacks

Hora: _____

¿Cómo te sentiste?

Día 2: Martes

Desayuno

Hora: _____

Comida

Hora: _____

Cena

Hora: _____

Snacks

Hora: _____

¿Cómo te sentiste?

Día 3: Miércoles

Desayuno

Hora: _____

Comida

Hora: _____

Cena

Hora: _____

Snacks

Hora: _____

¿Cómo te sentiste?

Día 4: Jueves

Desayuno

Hora:_____

Comida

Hora:_____

Cena

Hora:_____

Snacks

Hora:_____

¿Cómo te sentiste?

Día 5: Viernes

Desayuno

Hora:_____

Comida

Hora:_____

Cena

Hora:_____

Snacks

Hora:_____

¿Cómo te sentiste?

Día 6: Sábado

Desayuno

Hora:_____

Comida

Hora:_____

Cena

Hora:_____

Snacks

Hora:_____

¿Cómo te sentiste?

Día 7: Domingo

Desayuno

Hora:_____

Comida

Hora:_____

Cena

Hora:_____

Snacks

Hora:_____

¿Cómo te sentiste?

Reflexión semanal

¿Qué hábitos te resultaron más fáciles?_____

¿Qué retos tuviste?_____

¿Qué cambio pequeño podrías intentar la próxima semana?_____