Diario de comidas

Anota qué comes, a qué hora y cómo te sientes

Fecha: _____

L M X J V S D

Vasos de agua



¿Cómo me sentí?

Desayuno

Hora: _____

_____

_____

_____



Colación

Hora: _____

_____

_____

_____



Comida

Hora: _____

_____

_____

_____



Merienda

Hora: _____

_____

_____

_____



Cena

Hora: _____

_____

_____

_____



Frutas y verduras de hoy



Notas

_____

_____

_____