NutriLaço.

Meu diário alimentar

Um registro para conversar sobre sua rotina com a nutricionista.

Preencha apenas o que foi combinado no acompanhamento. Não há nota ou julgamento.
Você pode preencher no computador ou imprimir. Este arquivo não envia dados ao NutriLaço.

Data: _____ Identificação opcional: _____

Horário	O que comi ou bebi	Contexto / observações

O que gostaria de conversar na próxima consulta?

Você não precisa pesar ou calcular calorias para preencher este modelo, salvo orientação individual.
Não substitui avaliação profissional. Não use este formulário para situações de urgência.
Guarde e compartilhe o arquivo somente com quem participa do seu acompanhamento.