

## REGISTRE DE INGESTA DE 3 DIES

Dia			
ESMORZAR HORA:			
M. MATI HORA:			
DINAR HORA:			
BERENAR HORA			
SOPAR HORA:			
RESSOPÓ HORA:			

Cal que apunti : tot el que begui (café, vi, sucs, etc), si pren pa en el àpats principals, si pren sucre, i tot el que prengui o piqui entre hores.