

## REGISTRE D'INGESTA DE 3 DIES

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

Cal que apuntis: tot el que beguis (cafè, vi, sucs, etc.), si prens pa en els àpats principals, si prens sucre, i tot el que prenguis o piquis entre hores.