



ATIVIDADE PARA A SEMANA

Diário Alimentar



O QUE FAZER?

- Realizar o diário alimentar (conforme orientações descritas).
- Para um melhor aproveitamento, você pode registrar em um aplicativo, assim, já consegue estimar a Taxa Metabólica Basal, o Gasto Energético Total e as calorias ingeridas.
- Aplicativos sugeridos:
 - MyFitnessPal
 - Fat Secret

PROGRAMA

Viva Leve



INSTRUÇÕES

1. Anotar toda alimentação ingerida no período de **5 dias (pelo menos 1 dia do final de semana)**.
2. Durante cada dia, anotar toda alimentação, como o que ingeriu no café da manhã, almoço e jantar. Não deixar de anotar grandes refeições, lanches intermediários ou qualquer outro tipo de alimentos ingeridos.
3. Deve ser anotado o tipo e a quantidade do alimento ingerido - Exemplo: *Café da manhã: Banana - 1 unidade pequena; Leite - 1 xícara cheia; Açúcar- 1 colher de sopa cheia; Pão francês- 1 unidade ou meio pão; Pão de forma - 1 fatia; Margarina - 1 colher de chá.*
4. Não deixar de medir e anotar alimentos, como: - açúcar (usado no café, sucos, refrescos, leite, café, etc.) - óleo, margarina, manteiga, (usado em pães, bolachas, frituras, saladas, etc.) - balas, chicletes e outros beliscos.
5. Anotar se a preparação é cozida, frita ou assada.
6. Anotar a quantidade de líquidos tomados nas 24 horas (café, leite, chá, sucos,refrescos - informando a quantidade de frutas utilizadas para fazê-los, etc.).
7. Não deixe de anotar nenhuma das refeições, até mesmo as que forem feitas fora de casa (hospital, restaurantes, casa de parentes e amigos, etc.).
8. As frutas deverão ser classificadas como: pequena, média e grande ou fatia /rodela - finas, médias, grossa.

PROGRAMA

Viva Leve



Modelo de diário alimentar

Data:

Dia da semana:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE	LOCAL	COMO ESTAVA ME SENTINDO	COMO ME SENTI APÓS A REFEIÇÃO

PROGRAMA

Viva Leve