

[illegible]



Tipos de hidratos de carbono que consumiu (ex.: pão, massa, arroz, batata, cereais):

---

Número de porções de fruta e hortícolas por dia (Uma porção = aproximadamente uma mão cheia):

---

O que está bem na minha alimentação?

---

O que precisa de melhorar?

---

Como posso fazer estas mudanças?

---