



FICHA 2

A MINHA ALIMENTAÇÃO: PLANO SEMANAL

Objetivo: Planear refeições saudáveis para a próxima semana, com base no registo alimentar.

Os meus objetivos para a semana (ex.: comer mais hortícolas, beber menos refrigerantes, reduzir snacks):



COMO VOU INCLUIR HÁBITOS SAUDÁVEIS

Hidratos de carbono:

Fruta e hortícolas:

Alimentos ricos em proteína:

Bebidas saudáveis:

A minha motivação: Por que quero seguir este plano?
