Recordatório alimentar

O que é o recordatório alimentar?
O recordatório alimentar é uma ferramenta que ajuda você e seu médico a entenderem melhor seus hábitos alimentares.

Como preencher
Registre por sete dias consecutivos todos os alimentos e bebidas consumidos. Anote com o máximo de detalhes possível, incluindo quantidades, horários e locais. Seja honesto, pois essas informações são importantes para o seu acompanhamento. A primeira linha é um exemplo de como preencher.

Traga o recordatório preenchido nas consultas de retorno.

Data	Refeição	Alimento e quantidade
10/11	Café da manhã	1 xícara de café com leite integral, 1 fatia de pão integral, 1 ponta de faca de manteiga, 1 banana, 1 ovo cozido

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Recordatório alimentar

Data	Refeição	Alimento e quantidade

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária