

REGISTRE SETMANAL DE LA DIETA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar							
Mig matí							
Dinar							
Berenar							
Sopar							
Ressopó							

INGESTA CALÒRICA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar							
Mig matí							
Dinar							
Berenar							
Sopar							
Ressopó							
TOTAL CALORIES							

DESPESA ENERGÈTICA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
M A T Í							
T A R D A							
N I T							
TOTAL CALORIES							
EXCÉS/DÈFICIT CALÒRIC							

