

Fecha: _____

Marca cuántos vasos de 8 oz de agua tomaste ==>

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
(se recomienda por lo menos 8 vasos al día para eliminar grasa)

Comida 1: Lo que comiste y bebiste	Calorías	Carbohidrato	Proteína	Grasa

NowLoss.com

Total Comida 1 ==>

Hora de la Comida 1: _____

Meal 2: Lo que comiste y bebiste	Calorías	Carbohidrato	Proteína	Grasa

Total Comida 2 ==>

Hora de la Comida 2: _____

Meal 3: Lo que comiste y bebiste	Calorías	Carbohidrato	Proteína	Grasa

NowLoss.com

Total Comida 3 ==>

Hora de la Comida 3: _____

Meal 4: Lo que comiste y bebiste	Calorías	Carbohidrato	Proteína	Grasa

NowLoss.com

Total Comida 4 ==>				
------------------------------	--	--	--	--

Hora de la Comida 4: _____

Meal 5: Lo que comiste y bebiste	Calorías	Carbohidrato	Proteína	Grasa

Total Comida 5 ==>				
------------------------------	--	--	--	--

Hora de la Comida 5: _____

Meal 6: Lo que comiste y bebiste	Calorías	Carbohidrato	Proteína	Grasa

NowLoss.com

Total Comida 6 ==>				
------------------------------	--	--	--	--

Hora de la Comida 6: _____

	Calorías	Carbohidrato	Proteína	Grasa
Totales Diarios de Comidas 1 a la 6 ==>				
Número total de calorías de carboh., proteínas y grasas ==> (Multiplica los carbohidratos y proteínas por 4 – Multiplica las Grasas x 9)				
% of carbohidratos, proteínas y grasas en la dieta de hoy ==> (Divide el total de calorías de carbohid., proteínas y grasas individualmente por las calorías totales)				

