Fecha:_____

Actividad Fisica: _____

Duracion: _____

Objetivos Diarios
Carbs: ____ g*1 porcion de carb =15g Carb
Proteina: ____ g*1 porcion =7g Proteina
Grasa: ____ g *1 porcion tiene approx 5g Grasa

Objetivos Diarios del Grupo de Alimentos
Grupo Frutas:
Grupo Vegetales:
Grupo Granos:
Grupo Carne:
Grupo Lacteo:
Extra Cals:

Circule uno por cada 8 oz que tome agua daily

			Porciones			Grupo Alimenticio Equivalente					
Comida/ Tiempo	**Glucosa en la Sangre**	**Alimentos que Come**	Carb	Proteina	Grasa	F	V	G	Carne	Lacteos	Extra Cals
Total											

Como te fue hoy? ☐ **Bien** ☐ **Mas o Menos** ☐ **No Muy Bien**

Mi objective de comida para mañana : _____

Mi objetivo de actividad para mañana: _____

Animo/Sintomas: _____

Diario:_____

_____