



diário alimentar

ESCALA DA FOME E SACIEDADE

1. Faminto; sentindo fraqueza e tontura.
2. Baixa energia, irritabilidade e estômago "roncando".
3. Bastante fome, estômago começando a "roncar".
4. Começando a sentir fome.
5. Neutro; nem com fome, nem satisfeito.
6. Um pouco cheio, mas de forma confortável.
7. Cheio; um pouco desconfortável.
8. Muito cheio e com sensação de estar estufado.
9. Muito desconfortável e com dor abdominal.
10. Extremamente cheio e passando mal.

CAFÉ DA MANHÃ

O que comi:

Nível de fome antes da refeição:

Nível de saciedade depois da refeição:

Como estava me sentindo:

Como me senti após a refeição:

Era isso que eu realmente queria comer?

LANCHE DA MANHÃ

O que comi:

Nível de fome antes da refeição:

Nível de saciedade depois da refeição:

Como estava me sentindo:

Como me senti após a refeição:

Era isso que eu realmente queria comer?

ALMOÇO

O que comi:

Nível de fome antes da refeição:

Nível de saciedade depois da refeição:

Como estava me sentindo:

Como me senti após a refeição:

Era isso que eu realmente queria comer?

LANCHE DA TARDE

O que comi:

Nível de fome antes da refeição:

Nível de saciedade depois da refeição:

Como estava me sentindo:

Como me senti após a refeição:

Era isso que eu realmente queria comer?

JANTAR

O que comi:

Nível de fome antes da refeição:

Nível de saciedade depois da refeição:

Como estava me sentindo:

Como me senti após a refeição:

Era isso que eu realmente queria comer?

OUTRO

O que comi:

Nível de fome antes da refeição:

Nível de saciedade depois da refeição:

Como estava me sentindo:

Como me senti após a refeição:

Era isso que eu realmente queria comer?