CUENTA DE CALORÍAS

Nombre: ______________________________ Fecha: ______________________

Exjemplo:

ALIMENTO Y PREPARACIÓN	FUENTE O MARCA	CANTIDAD CONSUMIDA
Hamburguesa con pan	Bandeja	Toda la carne, ½ pan
Leche, entera	Bandeja	4 onzas
Papas fritas	Máquina vendedora	Una bolsas de 1 onza
Pizza, de queso	Domino's	1 rebanada grande
Papas a la francesa	McDonald's	½ bolsa grande
Plátano	T Bandeja	Medio

ALIMENTO Y PREPARACIÓN	FUENTE O MARCA	CANTIDAD CONSUMIDA