מרפאת תזונה ובריאות , מרכז רפואי בני ציון

מרכז בני ציון

יומן סקירות ארוחות 3 יום (2 אמצע שבוע ויום אחד סוף שבוע – כל דף זה יום)

יום בשבוע ושעה	משקה או מאכל פירוט מלא של סוג האוכל	כמות שנאכלה גודל מנה, עובי פרוסה וכו'...	איך הוכן? בבית, בעבודה, במסעדה, בקיוסק, מזון מהיר	היכן נאכל? בישיבה, בבית, בעבודה בנסיעה	תוספות : שומן , מלח או סוכר וכמות