باسمه تعالی

فرم ثبت غذای سه روزه

شرکت کننده محترم، لطفا **در <u>دو روز معمول و یک روز تعطیل</u>** تمام مواد غذایی/نوشیدنی های مصرفی را در طول روز در جداول زیر بر اساس **<u>زمان و مقدار مصرف</u>** ذکر کنید. فراموش نشود که مقدار غلات (شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، ذرت، سیب زمینی و رشته)، انواع سبزیجات (خام و پخته)، انواع میوه ها، شیر و محصولات لبنی (شامل شیر، ماست، دوغ، پنیر و کشک بدون چربی، کم چرب، پرچرب یا محلی)، گوشت (گوشت قرمز بدون چربی، گوشت قرمز با چربی متوسط یا پرچرب، مرغ، بوقلمون، ماهی)، مغزها، دانه ها و حبوبات (با ذکر مقدار مصرف)، روغن ها و چربی ها (با ذکر نوع روغن مصرفی)، شیرینی و قند و شکر (انواع محصولات کیکی، بیسکوئیت و شیرینی جات) و میزان نمک مصرفی روزانه (به قاشق) ذکر شود.

نام و نام خانوادگی:

روز .....

زمان	غذا/نوشیدنی	مقدار	مواد غذایی یا ادویه یا افزودنی همراه
ساعت			

روز .....

زمان	غذا/نوشیدنی	مقدار	مواد غذایی یا ادویه یا افزودنی همراه
ساعت			

روز .....

زمان	غذا/نوشیدنی	مقدار	مواد غذایی یا ادویه یا افزودنی همراه
ساعت			