

# Recordatório 24 horas



## INSTRUÇÕES PARA PREENCHIMENTO

Este instrumento irá ajudar a analisar e observar mudanças no hábito alimentar. É de extrema importância que seja preenchido corretamente conforme as instruções para que seja fidedigno.

No campo “**refeição/horário**”, coloque o horário e o tipo de refeição que esta realizando, coloque também o horário que acordou, mesmo que neste momento não tenha sido feita nenhuma refeição.

No campo “**preparação/alimento**” você deverá colocar, o tipo de preparação por exemplo: **lagarto assado recheado**, e os alimentos que compõe essa preparação se você souber, exemplo: **lagarto, cebola, cenoura, lingüiça calabresa, azeitona**.

No campo “**Qtd. / utensílios**” devem ser descritos a quantidade que esta comendo da preparação, por exemplo: lagarto assado recheado, 1 fatia média ou arroz integral cozido, 2 colheres de servir.

No campo “**gramas/ml**” preencher somente se tiver certeza das quantidades.

Relate também neste recordatório todas as vezes que beber água.

### Alguns exemplos de medidas caseiras:



Colher de Servir



Escumadeira



Concha



Colher de sopa, sobremesa, chá e café



Prato raso, fundo e sobremesa



Copo de americano, xícara de café e chá



Caneca

**Exemplo:**

### RECORDATÓRIO ALIMENTAR 24 HORAS

Refeição/ horário	Preparação / alimento	Qtd. / utensílios	Gramas / ml
8h00	Acordou		
8h30	Leite semi-desnatado	$\frac{3}{4}$ copo americano	150ml
Café Manhã	Café	$\frac{1}{4}$ copo americano	50ml
	Açúcar	2 colheres de chá	
	Pão de forma integral	2 fatias	
	Margarina light sem sal	1 colher de sopa rasa	

Realizar recordatório dos seguintes dias que antecedem a próxima consulta:

Dia: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Dia: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Dia: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

**Boa Sorte!!!**  
**Glauca Rodrigues - Nutricionista**  
**CRN: 35.280**





