



FACTOR QUEMA GRASA

Registro Diario de Alimentación y Ejercicios del Factor Quema Grasa

Tu dieta es la clave para lograr tus objetivos de pérdida de peso y tu mejor estado de salud

Nombre:

Día 1 – Fecha:		Gramos de Fibra:	
Hora del Desayuno:	Hora del almuerzo:	Hora de la cena:	Hora del ejercicio:
Carne y productos lácteos			
Verduras y frutas			
Panes, cereales y granos			
Grasas (mantequilla, margarina, aceites, etc.)			
Caramelos, dulces y comida chatarra			
Ingesta de agua (ml.)			
Otras bebidas			
Hora del bocadillo de media mañana:	Hora del bocadillo de mediodía:	Hora del bocadillo por la noche:	Tipo de ejercicio:
Bocadillo			
Evacuaciones (No. y Consistencia)	Horas de sueño:	Calidad del sueño (buena) 1 2 3 4 5 (mala)	Calidad del ejercicio: (buena) 1 2 3 4 5 (mala)





FACTOR QUEMA GRASA

Día 2 – Fecha:		Gramos de Fibra:	
Hora del Desayuno:	Hora del almuerzo:	Hora de la cena:	Hora del ejercicio:
Carne y productos lácteos			
Verduras y frutas			
Panes, cereales y granos			
Grasas (mantequilla, margarina, aceites, etc.)			
Caramelos, dulces y comida chatarra			
Ingesta de agua (ml.)			
Otras bebidas			
Hora del bocadillo de media mañana:	Hora del bocadillo de mediodía:	Hora del bocadillo por la noche:	Tipo de ejercicio:
Bocadillo			
Evacuaciones (No. y Consistencia)	Horas de sueño:	Calidad del sueño (buena) 1 2 3 4 5 (mala)	Calidad del ejercicio: (buena) 1 2 3 4 5 (mala)





FACTOR QUEMA GRASA

Día 3 – Fecha:		Gramos de Fibra:	
Hora del Desayuno:	Hora del almuerzo:	Hora de la cena:	Hora del ejercicio:
Carne y productos lácteos			
Verduras y frutas			
Panes, cereales y granos			
Grasas (mantequilla, margarina, aceites, etc.)			
Caramelos, dulces y comida chatarra			
Ingesta de agua (ml.)			
Otras bebidas			
Hora del bocadillo de media mañana:	Hora del bocadillo de mediodía:	Hora del bocadillo por la noche:	Tipo de ejercicio:
Bocadillo			
Evacuaciones (No. y Consistencia)	Horas de sueño:	Calidad del sueño (buena) 1 2 3 4 5 (mala)	Calidad del ejercicio: (buena) 1 2 3 4 5 (mala)





FACTOR QUEMA GRASA

Día 4 – Fecha:		Gramos de Fibra:	
Hora del Desayuno:	Hora del almuerzo:	Hora de la cena:	Hora del ejercicio:
Carne y productos lácteos			
Verduras y frutas			
Panes, cereales y granos			
Grasas (mantequilla, margarina, aceites, etc.)			
Caramelos, dulces y comida chatarra			
Ingesta de agua (ml.)			
Otras bebidas			
Hora del bocadillo de media mañana:	Hora del bocadillo de mediodía:	Hora del bocadillo por la noche:	Tipo de ejercicio:
Bocadillo			
Evacuaciones (No. y Consistencia)	Horas de sueño:	Calidad del sueño (buena) 1 2 3 4 5 (mala)	Calidad del ejercicio: (buena) 1 2 3 4 5 (mala)





FACTOR QUEMA GRASA

Día 5 – Fecha:		Gramos de Fibra:	
Hora del Desayuno:	Hora del almuerzo:	Hora de la cena:	Hora del ejercicio:
Carne y productos lácteos			
Verduras y frutas			
Panes, cereales y granos			
Grasas (mantequilla, margarina, aceites, etc.)			
Caramelos, dulces y comida chatarra			
Ingesta de agua (ml.)			
Otras bebidas			
Hora del bocadillo de media mañana:	Hora del bocadillo de mediodía:	Hora del bocadillo por la noche:	Tipo de ejercicio:
Bocadillo			
Evacuaciones (No. y Consistencia)	Horas de sueño:	Calidad del sueño (buena) 1 2 3 4 5 (mala)	Calidad del ejercicio: (buena) 1 2 3 4 5 (mala)





FACTOR QUEMA GRASA

Día 6 – Fecha:		Gramos de Fibra:	
Hora del Desayuno:	Hora del almuerzo:	Hora de la cena:	Hora del ejercicio:
Carne y productos lácteos			
Verduras y frutas			
Panes, cereales y granos			
Grasas (mantequilla, margarina, aceites, etc.)			
Caramelos, dulces y comida chatarra			
Ingesta de agua (ml.)			
Otras bebidas			
Hora del bocadillo de media mañana:	Hora del bocadillo de mediodía:	Hora del bocadillo por la noche:	Tipo de ejercicio:
Bocadillo			
Evacuaciones (No. y Consistencia)	Horas de sueño:	Calidad del sueño (buena) 1 2 3 4 5 (mala)	Calidad del ejercicio: (buena) 1 2 3 4 5 (mala)





FACTOR QUEMA GRASA

Día 7 – Fecha:		Gramos de Fibra:	
Hora del Desayuno:	Hora del almuerzo:	Hora de la cena:	Hora del ejercicio:
Carne y productos lácteos			
Verduras y frutas			
Panes, cereales y granos			
Grasas (mantequilla, margarina, aceites, etc.)			
Caramelos, dulces y comida chatarra			
Ingesta de agua (ml.)			
Otras bebidas			
Hora del bocadillo de media mañana:	Hora del bocadillo de mediodía:	Hora del bocadillo por la noche:	Tipo de ejercicio:
Bocadillo			
Evacuaciones (No. y Consistencia)	Horas de sueño:	Calidad del sueño (buena) 1 2 3 4 5 (mala)	Calidad del ejercicio: (buena) 1 2 3 4 5 (mala)

