

Diário Alimentar

Data: ____ / ____ / _____

Dia da semana: _____

Refeição	Hora	Local	Descrição da Refeição	Quantidades	Métodos de Confeção

Conteúdo da obra *Comer bem é o melhor remédio*, de Alexandra Bento.

Também disponível em www.portoeditora.pt/comerbem