

Registrar vuestro consumo de fruta (F) y verdura (V):

- Durante un periodo de 7 días anotar el consumo diario de frutas y verduras. En la siguiente tabla, por la línea de la marca (s). De forma que cada línea represente una ración. El objetivo es tomar 5 o más raciones al día (2 raciones de verduras y 3 raciones de frutas o frutas rojas).
- Una ración es:
 - Una pieza de fruta de la medida de una pelota de tenis (manzana, pera, melocotón, naranja pequeña o plátano)
 - Dos piezas de frutas pequeñas (albaricoque, ciruelas)
 - La medida de una pelota de tenis de fruta, frutas rojas, verduras y champiñones, a láminas, a dados, crudas o cocinadas..
 - La medida de dos pelotas de tenis de verdura de hoja verde, como la lechuga o las espinacas.
 - ½ vaso de zumo de tomate, en puré o tomate triturado.
-

| SEMANA: | Desayuno | | Suplemento de la Mañana | | Comida | | Suplemento de la Tarde | | Cena | | Recena | | Otros suplementos | | Marcar V si el objetivo se ha cumplido | |
|------------------|----------|---|-------------------------|---|--------|--------|------------------------|---|------|-----|--------|---|-------------------|---|---|----------|
| | F | V | F | V | F | V | F | V | F | V | F | V | F | V | fruta | verdura |
| Ejemplo | / | | | | | / / | / | | | /// | | / | | | | v |
| Lunes | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Martes | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Miércoles | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sábado | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Domingo | | | | | | | | | | | | | | | | |