REGISTRAR LA INGESTA DE CEREAL INTEGRAL:

Durante un periodo de 7 días, anotáis el consumo de cereal integral diario, en la siguiente tabla, por la línea marcada. De forma que cada línea representa una ración. El objetivo es tomar al menos 4 raciones de cereales integrales al día.

Una ración es:

- 1 rebanada de pan integral de la medida de la palma de la mano.
- La medida de una pelota de tenis de:
  - Arroz integral cocido, u otro cereal integral como el trigo, avena, quinoa, mijo, cocidos.
  - 100% pasta integral
- Muesli (consultar el contenido de azúcar), copos de avena.

SEMANA:	Desayuno	Suplemento de la Mañana	Comida	Suplemento Tarde	Cena	Suplemento cena	Otros suplementos	Marcáis √ si el objetivo se ha cumplido
Ejemplo		/	/		/		/	√
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								