



SANDRA SOUTO

diário alimentar

ESCALA DA FOME E SACIEDADE

1. Faminto; sentindo fraqueza e tontura.
2. Baixa energia, irritabilidade e estômago "roncando".
3. Bastante fome, estômago começando a "roncar".
4. Começando a sentir fome.
5. Neutro; nem com fome, nem satisfeito.
6. Um pouco cheio, mas de forma confortável.
7. Cheio; um pouco desconfortável.
8. Muito cheio e com sensação de estar estufado.
9. Muito desconfortável e com dor abdominal.
10. Extremamente cheio e passando mal.

CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	OUTRO
O que comi:	O que comi:	O que comi:	O que comi:	O que comi:	O que comi:
Nível de fome antes da refeição: 	Nível de fome antes da refeição: 	Nível de fome antes da refeição: 	Nível de fome antes da refeição: 	Nível de fome antes da refeição: 	Nível de fome antes da refeição:
Nível de saciedade depois da refeição: 	Nível de saciedade depois da refeição: 	Nível de saciedade depois da refeição: 	Nível de saciedade depois da refeição: 	Nível de saciedade depois da refeição: 	Nível de saciedade depois da refeição:
Como estava me sentindo:	Como estava me sentindo:	Como estava me sentindo:	Como estava me sentindo:	Como estava me sentindo:	Como estava me sentindo:
Como me senti após a refeição:	Como me senti após a refeição:	Como me senti após a refeição:	Como me senti após a refeição:	Como me senti após a refeição:	Como me senti após a refeição:
Era isso que eu realmente queria comer?	Era isso que eu realmente queria comer?	Era isso que eu realmente queria comer?	Era isso que eu realmente queria comer?	Era isso que eu realmente queria comer?	Era isso que eu realmente queria comer?