

喜歡的食物紀錄表

我喜歡的食物是：_____

我在____/____/____的(早 中 晚)餐發現

原因是他的_____ (外觀/香味/口味/
顏色)

屬於：_____類

我可以每天吃_____次這一類的食物

去哪裡吃：_____

也許去嘗試其他食物像是：_____

去哪吃：_____

大豆類	穀類	水果類
任何黃豆、黑豆、四季豆、花生、豆類製品等	馬鈴薯、地瓜、麵包、米飯、麵條、燕麥、南瓜等	香蕉、蘋果、藍莓、香蕉、木瓜、橘子等
蔬菜類	堅果類	其他類
香菇類、花椰菜、高麗菜、香菇類、花椰菜、高麗菜、洋蔥等	杏仁、腰果、芝麻、核桃、開心果等	胡椒、中藥、蛋、牛奶、起司海帶、零食等

週日	一	二	三	四	五	六
早						
中						
晚						
花費： 元	花費： 元	花費： 元	花費： 元	花費： 元	花費： 元	花費： 元

額外附贈：[Lose it!](#)手機APP【[Android](#)】【[Iphone](#)】紀錄三餐熱量、飲食
(這是英文版，看情況安裝，如果您在進行體重管理，這會對你有幫助，
安裝後輸入身體基本資料等，使用免費版本)