

Next Appointment Date:

**LINDA McCHARLES, RD**  
**CONSULTING DIETITIAN / NUTRITIONIST**

**FOOD RECORD**

DAY	BREAKFAST		AM SNACK		LUNCH		PM SNACK		DINNER		EVENING SNACK		DAILY TOTAL
		P:		P:		P:		P:		P:		P:	P:
		S:		S:		S:		S:		S:		S:	ST:
		M:		M:		M:		M:		M:		M:	M:
		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:	FR:
		V:		V:		V:		V:		V:		V:	VEG:
		F:		F:		F:		F:		F:		F:	FAT:
		H:		H:		H:		H:		H:		H:	H2O:
		P:		P:		P:		P:		P:		P:	P:
		S:		S:		S:		S:		S:		S:	ST:
		M:		M:		M:		M:		M:		M:	M:
		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:	FR:
		V:		V:		V:		V:		V:		V:	VEG:
		F:		F:		F:		F:		F:		F:	FAT:
		H:		H:		H:		H:		H:		H:	H2O:
		P:		P:		P:		P:		P:		P:	P:
		S:		S:		S:		S:		S:		S:	ST:
		M:		M:		M:		M:		M:		M:	M:
		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:	FR:
		V:		V:		V:		V:		V:		V:	VEG:
		F:		F:		F:		F:		F:		F:	FAT:
		H:		H:		H:		H:		H:		H:	H2O:
		P:		P:		P:		P:		P:		P:	P:
		S:		S:		S:		S:		S:		S:	ST:
		M:		M:		M:		M:		M:		M:	M:
		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:	FR:
		V:		V:		V:		V:		V:		V:	VEG:
		F:		F:		F:		F:		F:		F:	FAT:
		H:		H:		H:		H:		H:		H:	H2O:

Next Appointment Date:

**LINDA McCHARLES, RD**  
**CONSULTING DIETITIAN / NUTRITIONIST**

**FOOD RECORD**

DAY	BREAKFAST		AM SNACK		LUNCH		PM SNACK		DINNER		EVENING SNACK		DAILY TOTAL
		P:		P:		P:		P:		P:		P:	P:
		S:		S:		S:		S:		S:		S:	ST:
		M:		M:		M:		M:		M:		M:	M:
		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:	FR:
		V:		V:		V:		V:		V:		V:	VEG:
		F:		F:		F:		F:		F:		F:	FAT:
		H:		H:		H:		H:		H:		H:	H2O:
		P:		P:		P:		P:		P:		P:	P:
		S:		S:		S:		S:		S:		S:	ST:
		M:		M:		M:		M:		M:		M:	M:
		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:	FR:
		V:		V:		V:		V:		V:		V:	VEG:
		F:		F:		F:		F:		F:		F:	FAT:
		H:		H:		H:		H:		H:		H:	H2O:
		P:		P:		P:		P:		P:		P:	P:
		S:		S:		S:		S:		S:		S:	ST:
		M:		M:		M:		M:		M:		M:	M:
		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:		FR:	FR:
		V:		V:		V:		V:		V:		V:	VEG:
		F:		F:		F:		F:		F:		F:	FAT:
		H:		H:		H:		H:		H:		H:	H2O:

**EXERCISE NOTES:**

MON. \_\_\_\_\_  
TUES. \_\_\_\_\_  
WED. \_\_\_\_\_  
THURS. \_\_\_\_\_  
FRI. \_\_\_\_\_  
SAT. \_\_\_\_\_  
SUN. \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_ Protein & Alternatives
- \_\_\_\_\_ Starch (= 15 g Carb.)
- \_\_\_\_\_ Milks (= 6 g Carb.)
- \_\_\_\_\_ Fruits (= 10 g Carb.)
- \_\_\_\_\_ Vegetables
- \_\_\_\_\_ Fats & Oils
- \_\_\_\_\_ Water