Segunda-feira

Porções Diárias Necessárias	Café-da-Manhã	Refeição Principal	Refeição Leve	Lanche
Frutas				
Legumes				
Leite				
Gordura				
Água				
	Meus *PONTOS*	Meus *PONTOS*	Meus *PONTOS*	Meus *PONTOS*
				Total de *PONTOS* do dia
				PONTOS

Terça-feira

Porções Diárias Necessárias	Café-da-Manhã	Refeição Principal	Refeição Leve	Lanche
Frutas				
Legumes				
Leite				
Gordura				
Água				
	Meus *PONTOS*	Meus *PONTOS*	Meus *PONTOS*	Meus *PONTOS*
				Total de *PONTOS* do dia
				PONTOS

Domingo

Porções Diárias Necessárias	Café-da-Manhã	Refeição Principal	Refeição Leve	Lanche
Frutas				
Legumes				
Leite				
Gordura				
Água				
	PONTOS			
	Meus *PONTOS*	Meus *PONTOS*	Meus *PONTOS*	Meus *PONTOS*
Total de *PONTOS* do dia				

Jornal Pessoal

Cota Diária de *PONTOS*_____

PontosFlex Semanal

35	34	33	32	31	30
29	28	27	26	25	24
23	22	21	20	19	18
17	16	15	14	13	12
11	10	9	8	7	6
5	4	3	2	1	

Vigilantes do Peso®
PontosFlex™ v2

Quarta-feira

PONTOS

Café-da-Manhã

MEUS *PONTOS*

Refeição Principal

MEUS *PONTOS*

Refeição Leve

MEUS *PONTOS*

Lanche

MEUS *PONTOS*

TOTAL DE *PONTOS* DO DIA

Porções Diárias Necessárias

Água

Gordura

Leite

Legumes

Frutas

Quinta-feira

PONTOS

Café-da-Manhã

MEUS *PONTOS*

Refeição Principal

MEUS *PONTOS*

Refeição Leve

MEUS *PONTOS*

Lanche

MEUS *PONTOS*

TOTAL DE *PONTOS* DO DIA

Porções Diárias Necessárias

Água

Gordura

Leite

Legumes

Frutas

Sexta-feira

PONTOS

Café-da-Manhã

MEUS *PONTOS*

Refeição Principal

MEUS *PONTOS*

Refeição Leve

MEUS *PONTOS*

Lanche

MEUS *PONTOS*

TOTAL DE *PONTOS* DO DIA

Porções Diárias Necessárias

Água

Gordura

Leite

Legumes

Frutas

Sábado

PONTOS

Café-da-Manhã

MEUS *PONTOS*

Refeição Principal

MEUS *PONTOS*

Refeição Leve

MEUS *PONTOS*

Lanche

MEUS *PONTOS*

TOTAL DE *PONTOS* DO DIA

Porções Diárias Necessárias

Água

Gordura

Leite

Legumes

Frutas