



	GRAMOS O MILILITROS (OFICINA)				PESO BRUTO = 1 O NETO = 2	CRUDO = 1 COCIDO = 2 PREP = 3	MÉTODO	CONSUMO DE _____												
								**TC	SERVIDO (MEDIDAS CASERAS)	NO COMIDO (MEDIDAS CASERAS)	CONVERSIÓN A GRAMOS O MILILITROS CONSUMIDOS	ml o g ml = 1 g = 2	GRAMOS O MILILITROS CONSUMIDOS (OFICINA)					FACTOR DE CONVERSIÓN		
	6	7	8	9	10	11	12	13					14	15	16	17	18	19	20	21
01																				
02																				
03																				
04																				
05																				
06																				
07																				
08																				
09																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				

\* MÉTODO 1 = Crudo  
2 = Cocido o hervido  
3 = Frito

4 = Asado o al horno  
5 = No sabe

\*\* TC

1 = Desayuno  
2 = Almuerzo  
3 = Comida

4 = Cena  
5 = Entre comida



	GRAMOS O MILITROS (OFICINA)				PESO BRUTO *1 O NETO = 2	CRUDO=1 COCIDO=2 PREP=3	MÉTODO	CONSUMO DE _____														
	6	7	8	9				10	11	12	**TC	SERVIDO (MEDIDAS CASERAS)	NO COMIDO (MEDIDAS CASERAS)	CONVERSIÓN A GRAMOS O MILITROS CONSUMIDOS	ml o g ml = 1 g = 2	GRAMOS O MILITROS CONSUMIDOS (OFICINA)					FACTOR DE CONVERSIÓN	
	6	7	8	9	10	11	12	13				14	15	16	17	18	19	20	21			
01																						
02																						
03																						
04																						
05																						
06																						
07																						
08																						
09																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						

\* MÉTODO 1 = Crudo  
2 = Cocido o hervido  
3 = Frito

4 = Asado o al horno  
5 = No sabe

\*\* TC

1 = Desayuno  
2 = Almuerzo  
3 = Comida

4 = Cena  
5 = Entre comida