

Llenar Su Registro de Dieta

Paso # 1: Elija lo que quieres comer!

Paso # 2: Encuentra la escala para pesar la comida!



Paso # 3: Ponga la comida en la escala!



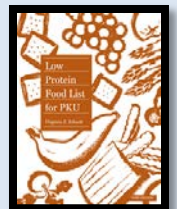
Paso # 4: Escriba la cantidad del peso de su comida en su registro de dieta!

Peso
(gramos)



Paso # 5: Averiguar la cantidad de Phe se encuentra en los alimentos que pesan!

Usted puede encontrar esto usando su libro, “Low Protein Food List for PKU!”



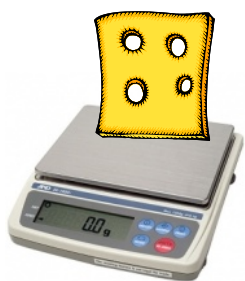
Paso # 6: Escriba la cantidad de Phe en su comida en su registro de dieta!

Phe
(miligramos)

Multiplicación Puede Ayudar Con Su Registro de Dieta!

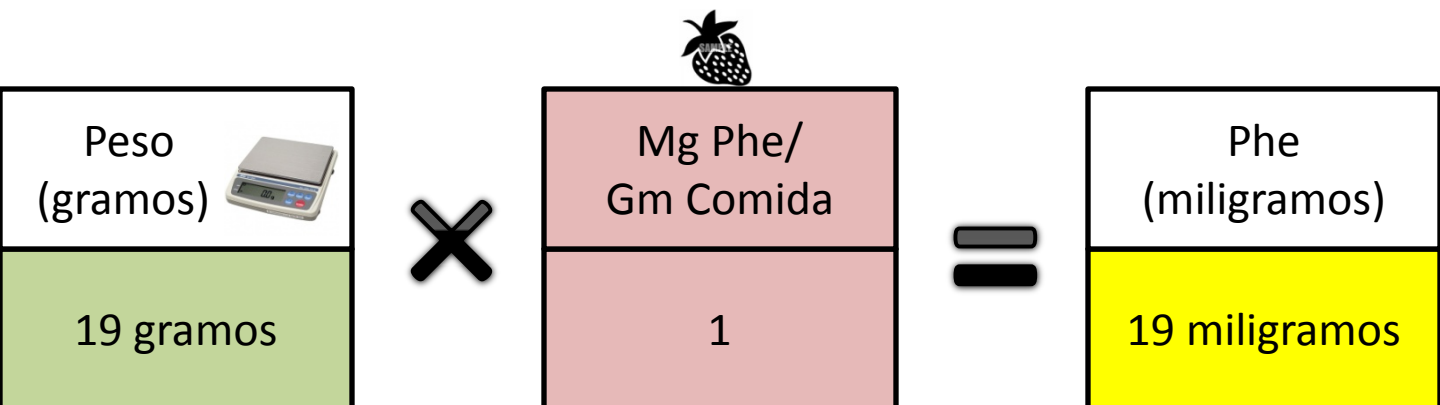
Marca	Comida	Medir	Peso (gramo)	Phe (mg)	No. de Cambiar	Mg Phe/ Gm Comida	Proteina (gm)	Calorias(Kcal)
XXX	Queso que tenga baja proteina	1 rebanada	19	20	1.3	1	4	35

Paso #1: Pesa el queso que tenga baja proteina.



= 19 gramos

Paso #2: Multiplique el peso del queso con el número en el cuadro de la fresa!



19 gramos del queso que tenga baja proteína
 × 1

19 miligramos de Phe