

ZÁZNAM JÍDELNÍČKU

Jméno:.....
Povolání:.....

Příjmení:..... Datum narození:.....
Záznam týdenního jídelníčku: od..... do..... 201.....

VZOR	snídaně	Od 7.00	Do 7.15	60g chleba Šumava, 50g sýr Lipno 60%, 10g másla, káva + dve kostky cukru
		Kde	doma
	svačina	Od 9.30	Do 9.40	čaj s citronem + dve kostky cukru	mírný chlad.....
		kde	v práci
	večeře	Od 18.30	Do 19	150g plátek vepřového, obloha, bez příloh, 1ks palačinka s ovocem	oslava.....
		kde	hospoda	2dcl juice - pomerančový, 2dcl bílého vína.....
	další jídla a nápoje během dne			40g Müsli tyčinka v jogurtu, 0,5 l Mattoniho kyselky.....

pondělí	snídaně	od	do
		kde	
	svačina	od	do
		kde	
	oběd	od	do
		kde	
	svačina	od	do
	kde		
večeře	od	do	
	kde		
	další jídla a nápoje během dne		

úterý	snídaně	od	do
		kde	
	svačina	od	do
		kde	
	oběd	od	do
		kde	
	svačina	od	do
	kde		
večeře	od	do	
	kde		
	další jídla a nápoje během dne		

středa	snídaně	od	do
		kde	
	svačina	od	do
		kde	
	oběd	od	do
		kde	
	svačina	od	do
	kde		
večeře	od	do	
	kde		
	další jídla a nápoje během dne		

čtvrtek	snídaně	od	do
		kde	
	svačina	od	do
		kde	
	oběd	od	do

		kde
	svačina	od do
		kde
	večeře	od do
		kde
	další jídla a nápoje během dne

pátek	snídaně	od do
		kde
	svačina	od do
		kde
	oběd	od do
		kde
	svačina	od do
	kde	
večeře	od do	
	kde	
	další jídla a nápoje během dne

sobota	snídaně	od do
		kde
	svačina	od do
		kde
	oběd	od do
		kde
	svačina	od do
	kde	
večeře	od do	
	kde	
	další jídla a nápoje během dne

neděle	snídaně	od do
		kde
	svačina	od do
		kde
	oběd	od do
		kde
	svačina	od do
	kde	
večeře	od do	
	kde	
	další jídla a nápoje během dne

JAK ZAPISOVAT JÍDELNÍČEK?

- 1) IHNED po jídle
- 2) zapisujte KAŽDÉ JÍDLO I OCHUTNÁNÍ
- 3) nezapomínejte na NÁPOJE A PITNÝ REŽIM
- 4) zapisujte ČAS (v kolik hodin jíte) a DOBU (po kterou jíte)
- 5) uveďte MNOŽSTVÍ
- 6) připojte POCITY, EMOCE či SITUACE provázející jídlo
- 7) doplňte SPORTOVNÍ AKTIVITU