

ZÁZNAM JÍDELNÍČKU



Jméno:.....
Povolání:.....

Příjmení:..... Narozen/a:.....
Záznam týdenního jídelníčku: od..... do..... 202.....

VZOR	snídaně	Od 7.00	Do 7.15	60g žitného chleba, 50g sýr Gouda 40%, 10g másla, káva + s mlékem
		Kde	doma
	svačina	Od 9.30	Do 9.40	čaj s citronem a lžičkou medu	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 džus - pomerančový, 2dcl bílého vína.....
	další jídla a nápoje během dne			40g Müsli tyčinka v jogurtu, 0,5 l Mattonky.....

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. запиšte **MNOŽSTVÍ**
6. připojte **POCITY, EMOCE** či **SITUACE** provázející jídlo
7. doplňte **SPORTOVNÍ AKTIVITU**