

# Týdenní jídelníček

Zapisujte prosím po dobu 7 dní včetně 2 víkendových dní. Pokud je to možné, zapisujte ihned po jídle, aby byl zápis co nejpřesnější.

Jméno a příjmení / věk :

datum:

<b>PONDĚLÍ</b>	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	pohybová aktivita
snídaně						
<i>svačina</i>						
oběd						
<i>svačina</i>						
večeře						
<i>druhá večeře</i>						

datum:

<b>ÚTERÝ</b>	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	pohybová aktivita
snídaně						
<i>svačina</i>						
oběd						
<i>svačina</i>						
večeře						
<i>druhá večeře</i>						

datum:

<b>STŘEDA</b>	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	pohybová aktivita
snídaně						
<i>svačina</i>						
oběd						
<i>svačina</i>						
večeře						
<i>druhá večeře</i>						

datum:

<b>ČTVRTEK</b>	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	pohybová aktivita
snídaně						
<i>svačina</i>						
oběd						
<i>svačina</i>						
večeře						
<i>druhá večeře</i>						

datum:

<b>PÁTEK</b>	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	pohybová aktivita
snídaně						
<i>svačina</i>						
oběd						
<i>svačina</i>						
večeře						
<i>druhá večeře</i>						

datum:

<b>SOBOTA</b>	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	pohybová aktivita
snídaně						
<i>svačina</i>						
oběd						
<i>svačina</i>						
večeře						
<i>druhá večeře</i>						

datum:

<b>NEDĚLE</b>	čas	jídlo + množství (porce/g)	pití + množství	aktivita při jídle	kde jsem jedl/a	pohybová aktivita
snídaně						
<i>svačina</i>						
oběd						
<i>svačina</i>						
večeře						
<i>druhá večeře</i>						