

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:

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

datum:

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

datum:

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

datum:

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

datum:

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

datum:

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

datum:

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