

Záznam příjmu stravy

Jméno:

Rodné číslo:

VZOR Den v týdnu:		Datum:	
Čas	Co jsem snědl	Množství (g/ml/naběračky, ks)	Tekutiny/ den
7:00	rohlík	2 ks	500ml čaj 1500 ml voda 250 ml Magnesia
	máslo	20 g	
	Šunka drůbeží	80 g /4 pl.	
10:00	banán	½ ks	
	Jogurt bílý 2,5% tuku	150 g	
12:00	filé	150g	Pohybová aktivita
	brambory	200 g	
	Mrkvový salát	150 g	
Sipping, bílkovina, doplňky stravy: Nutridrink compact protein		250 ml	Chůze 5km, Posilování s činkou 15min

Den 1 Den v týdnu:		Datum:	
Čas	Co jsem snědl	Množství (g/ml/naběračky, ks)	Tekutiny/ den
			Pohybová aktivita
Sipping, bílkovina, doplňky stravy:			

Vyplňte do tabulky před návštěvou nutriční ambulance třídení záznam stravy dle vzoru níže. Sněžené potraviny/ pokrmy odvažte nebo se snažte o co nejpřesnější odhad množství. Každou potravinu запиšte na nový řádek. Děkujeme za spolupráci.