

## Týdenní jídelníček

**Jméno:**
**Rodné číslo:**

Vyplňte do tabulky týdenní jídelníček dle vzoru níže. Zapište prosím čas a místo konzumace. Sněžené potraviny je optimálně vážit a zapsat jeho množství (kusy, porce), nejlépe v gramech, nápoje v litrech nebo mililitrech. Každou potravinu zapište na nový řádek. Prosíme uvést i vaši denní pohybovou aktivitu (např. kolo 30 min, chůze 5000kroků/70min, plavání 60min...). Děkujeme za spolupráci.

<b>VZOR</b> Den v týdnu:		Datum:	
čas/kde	Co jsem snědl	Množství (g/ml/naběračky, ks)	Tekutiny/ den
7:00	Rohlík celozrnný	2 ks	500 ml ovocný čaj 1500 ml voda 250 ml Magnesia red jahoda
doma	Jihočeské máslo Madeta 82%	20 g	
	Šunka kuřecí 92% masa Pikok	80 g/ 4 pl.	
10:00	banán	½ ks	
v práci	Jogurt bílý 0,35% tuku značka Pilos	150 g	
14:00	Rybí filé na másle restované	150 g	
v restauraci	Brambory vařené	200 g	
	Mrkvový salát	150 g	Chůze 5000 kroků, Posilování s činkou 15min

Den 1 Den v týdnu:		Datum:	
čas/kde	Co jsem snědl	Množství (g/ml/naběračky, ks)	Tekutiny/ den
			<b>Pohybová aktivita</b>

<i>Den 2</i> <i>Den v týdnu:</i>		<i>Datum:</i>	
čas/kde	Co jsem snědl	Množství (g/ml/naběračky, ks)	Tekutiny/ den
			<b>Pohybová aktivita</b>

<i>Den 3</i> <i>Den v týdnu:</i>		<i>Datum:</i>	
čas/kde	Co jsem snědl	Množství (g/ml/naběračky, ks)	Tekutiny/ den
			<b>Pohybová aktivita</b>

Den 4 Den v týdnu:		Datum:	
čas/kde	Co jsem snědl	Množství (g/ml/naběračky, ks)	Tekutiny/ den
			<b>Pohybová aktivita</b>

Den 5 Den v týdnu:		Datum:	
čas/kde	Co jsem snědl	Množství (g/ml/naběračky, ks)	Tekutiny/ den
			<b>Pohybová aktivita</b>

Den 6 Den v týdnu:		Datum:	
čas/kde	Co jsem snědl	Množství (g/ml/naběračky, ks)	Tekutiny/ den
			Pohybová aktivita

Den 7 Den v týdnu:		Datum:	
čas/kde	Co jsem snědl	Množství (g/ml/naběračky, ks)	Tekutiny/ den
			Pohybová aktivita