

Jméno: Příjmení: Datum narození:
 Druh práce kterou vykonáváte (úředník,...): týden od: do: 200...

TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK - záznamový arch

(Centrum pro diagnostiku a léčbu obezity, V. Hainer, M. Kunešová)

Zapište prosím dobu a místo konzumace, dále co nejpřesněji zaznamenejte druh jídla (nápoje) a jeho složení. Určete jeho množství (kusy, porce)- nejlépe v gramech, nápoje v litrech nebo mililitrech. Nejlepší je, když si zapíšete, co jste konzumovali ihned po jídle, abyste na nic nezapomněli. V kolonce "Další jídla a nápoje" zapište jídlo či nápoj konzumovaný v období mimo hlavní jídla.

	Kdy a kde jsem jedl/a	Co a kolik jsem jedl/a	Poznámky:
V Z O R	Snídaně od:7 ⁰⁰ do:7 ¹⁵ kde: Doma	60g chleba šumava, 50g sýr Lipno 60%, 10g másla, káva + dvě kostky cukru	
	Přesnídávka od:9 ³⁰ do:9 ⁴⁰ kde: V zaměstnání	1ks jablko, čaj s citronem + dvě kostky cukru	mírný hlad
	Večeře Od:18 ³⁰ do:19 ⁰⁰ hod. kde: restauracea tak dále	150g plátek vepřového, obloha, bez příloh, 1ks palačinka s ovocem , 2dcl juice - pomerančový, 2dcl bílého vína
	Další jídla a nápoje během dne:	40g Müsli tyčinka v jogurtu, 0,5 l Mattoniho kyselky	

Den	Kdy a kde jsem jedl/a	Co a kolik jsem jedl/a	Poznámky:
P O N D Ě L Í	Snídaně od: do: hod. kde:	
	Přesnídávka od: do: hod. kde:	
	Oběd od: do: hod. kde:	
	Svačina od: do: hod. kde:	
	Večeře od: do: hod. kde:	
	Další jídla a nápoje během dne:	

Ú T E R Ý	Snídaně od: do: hod. kde:	
	Přesnídávka od: do: hod. kde:	
	Oběd od: do: hod. kde:	
	Svačina od: do: hod. kde:	
	Večeře od: do: hod. kde:	
	Další jídla a nápoje během dne:	

S T Ř E D A	Snídaně od: do: hod. kde:	
	Přesnídávka od: do: hod. kde:	
	Oběd od: do: hod. kde:	
	Svačina od: do: hod. kde:	
	Večeře od: do: hod. kde:	
	Další jídla a nápoje během dne:	

Den	Kdy a kde jsem jedl/a	Co a kolik jsem jedl/a	Poznámky:
Č T V R T E K	Snídaně od: do: hod. kde:
	Přesnídávka od: do: hod. kde:
	Oběd od: do: hod. kde:
	Svačina od: do: hod. kde:
	Večeře od: do: hod. kde:
	Další jídla a nápoje během dne:
P Á T E K	Snídaně od: do: hod. kde:
	Přesnídávka od: do: hod. kde:
	Oběd od: do: hod. kde:
	Svačina od: do: hod. kde:
	Večeře od: do: hod. kde:
	Další jídla a nápoje během dne:
S O B O T A	Snídaně od: do: hod. kde:
	Přesnídávka od: do: hod. kde:
	Oběd od: do: hod. kde:
	Svačina od: do: hod. kde:
	Večeře od: do: hod. kde:
	Další jídla a nápoje během dne:
N E D Ě L E	Snídaně od: do: hod. kde:
	Přesnídávka od: do: hod. kde:
	Oběd od: do: hod. kde:
	Svačina od: do: hod. kde:
	Večeře od: do: hod. kde:
	Další jídla a nápoje během dne:

Je tento týdenní jídelníček pro Vás typický, **ANO / NE** - pokud nikoli, uveďte proč (dovolená, oslava aj.):.....
 Ovlivnilo vyplňování záznamového archu jídelníčku váš navyklý způsob příjmu potravy **ANO / NE** jestliže ano uveďte jak:
