Bc. Eva Oravcová
www.poradce-vyzivovy.cz
fitcentrumpromeny@seznam.cz

Jméno klienta:

Vzor

Čas (od-do)	Druh jídla a pití	Množství jídla a pití	Místo, kde jím
7.45-8.00 Snídaně	*káva s cukrem a mlékem listová buchta s povidly nebo: jogurt Selský ovocný*	*káva, cukr kostka 1 dcl mléko 1,5% tuku buchta 2 ks – cca 300g jogurt – 125 g*	*v práci sama*
13-13.30 Oběd	*Polévka zelná Kuřecí řízek s bramborem nebo: Guláš vepřový – 200 g*	*řízek – 1 ks (větší) brambor cca 150g*	*v restauraci - menu*
16-16.15	*káva s cukrem a mlékem tyčinka musli čokoládová*	*káva, cukr kostka 1 dcl mléko 1,5% tuku Tyčinka – zn. Excellent Nutrend 45g*	*v práci sama*
17- 17.15 Svačina	*Jablko, slazená minerálka*	*1 větší kus, 250 ml*	*doma sama*
18,45 -19,15 večeře	*Chléb světlý konzumní s máslem a šunkou Čaj ovocný se sirupem*	*chléb - 2 krajíčky (střední) máslo–jemně namazané šunka - 4 plátky čaj – 3 dcl*	*doma – s rodinou*

Jak zapisovat svůj jídelníček

1. IHNED po jídle (ne večer doma vzpomínat, ale HNED po každém jídle, noste s sebou kousek papíru a doma večer přepište, popř. s sebou noste rovnou vyhrazený notýsek či formulář pro zapisování jídelníčku)
2. Zapisujte všechno (i uždíbnutí buchty, ochutnání polévky, olíznutí lžíce...)
3. Nezapomínejte zapisovat nápoje a pitný režim (včetně alkoholu, vína, kávy s mlékem apod.)
4. Zapisujte čas, v kolik jíte a dobu, po kterou jíte (zda 1 minutu, či 30 minut)Uveďte množství (nechceme přesné gramy – stačí napsat přibližně – např.: velký tlustý krajíc, malé jablko..)
5. Napište v jaké situaci jídlo jíte (doma, v práci, v restauraci, na oslavě)

Jídelníček je potřeba zapisovat opravdu ZODPOVĚDNĚ A SVĚDOMITĚ.
Žádné informace, či „prohřešky“ nezatajujte - hlavu Vám neutrhnu ;-)
Navíc jedině tak se dobereme cíle!!
Hřešení je lidské, tak se tomu pojďme postavit čelem!!

Den:

Čas (od-do)	Druh jídla a pití	Množství jídla a pití	Místo, kde jím

Den:

Čas (od-do)	Druh jídla a pití	Množství jídla a pití	Místo, kde jím

Den:

Čas (od-do)	Druh jídla a pití	Množství jídla a pití	Místo, kde jím

Den:

Čas (od-do)	Druh jídla a pití	Množství jídla a pití	Místo, kde jím

Den:

Čas (od-do)	Druh jídla a pití	Množství jídla a pití	Místo, kde jím

Den:

Čas (od-do)	Druh jídla a pití	Množství jídla a pití	Místo, kde jím

Den:

Čas (od-do)	Druh jídla a pití	Množství jídla a pití	Místo, kde jím