

3. den – datum:

Hodina	Potravina, nápoj – název, druh (1 řádek = 1 potravina / 1 pokrm / 1 nápoj)	Množství potraviny/nápoje	Pohybová aktivita, činnost	Délka činnosti

Postup k vyplnění záznamu jídelníčku:

K tomu, abychom mohli objektivně zhodnotit Váš jídelníček a současně spočítat pomocí speciálního nutričního programu energii, jednotlivé živiny a posoudit, zda je Váš příjem vyvážený, potřebujeme znát přesné složení a množství všech potravin, které běžně během dne sníte a vypijete.

K přesnému zápisu budete potřebovat malou stolní digitální váhu, která umožní vážení v gramech, tužku a vlastní vytrvalost po dobu 3 dnů (ideálně 2 pracovní dny a 1 den volna). Během těchto dnů, kdy si budete zaznamenávat jídelníček, si pečlivě převažujte a zapisujte veškeré jídlo a nápoje těsně před tím, než je zkonzumujete. Poznačte vždy čas konzumace a přesný druh jídla (podle názvu na etiketě, v obchodě apod.), protože např. rohlík bílý nebo rohlík grahamový má z nutričního pohledu odlišné složení i výsledné hodnoty energie a živin.

Poctivý zápis Vašeho jídelníčku umožní, aby byl námi vytvořený propoččet co nejrealnější. V opačném případě nelze očekávat dosažení Vámi stanoveného cíle a naše doporučení rovněž nebudou v souladu s Vašimi potřebami a úsilím o redukci hmotnosti nebo změnu stravovacích návyků.

Příklad částečně vyplněného záznamu:

1. den – datum: 14. 6. 2016

Hodina	Potravina, nápoj – název, druh (1 řádek = 1 potravina / 1 pokrm / 1 nápoj)	Množství potraviny/nápoje	Pohybová aktivita, činnost	Délka činnosti
7,00	Chléb moskevský	80 g	Pěší chůze do	20 min.
	Máslo čerstvé	15 g	práce	
	Sýr plátkový Eidam 30%	50 g	Práce v kancel.	8 h.
	Rajčata sherry červená 6ks	70 g		
	Káva rozpustná + mléko 1,5% + med	7 g, 150 ml, 8 g		
10,30	Jablko	200 g		
12,30	Polévka rajská s rýží	300 ml		
	Kuřecí prsa s broskví	90 g, 30 g		
	Brambory s pažitkou a s máslem	200 g, 1 g, 10 g		
	Džus pomerančový 100%	250 ml		
16,00	Jogurt smetanový ovocný	150 g	Pěší chůze z	20 min.
	Rohlík bílý 1ks	40 g	práce	
	Káva rozpustná + mléko 1,5% + cukr	7 g, 150 ml, 5g		