**Záznam stravy – 3 dny (2 všední dny, 1 den o víkendu)**

Příklad: vzorový jídelníček

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ČAS** | **MÍSTO** | **SEZNAM POTRAVIN** | **MNOŽSTVÍ** | **NÁPOJE (typ, množství)** |
| **snídaně** | 7:30 | doma | chléb kmínový  šunka Amálka  sýr eidam 30 %  žervé (Madeta)  paprika červená | 1 krajíc  2 plátky  2 plátky  10 g  půlka | zelený čaj 250 ml |
| **přesnídávka** | 10:00 | práce | jablko  bílý jogurt Klasik (Olma) | 1 ks (100 g)  150 g | voda 500 ml |
| **oběd** | 12:30 | práce | pečené filé na másle  brambory  okurka | 100 g  150 g  70 g | voda 250 ml |
| **svačina** | 15:30 | práce | zapečené tousty se sýrem  celozrnný toust  šunka Amálka  sýr eidam 30 %  kečup (Heinz) | 2 ks  1 plátek  1 plátek  5 g | Pomerančový džus (Relax)  250 ml |
| **večeře** | 18:30 | Vietnamská restaurace (Gỗ Brno) | Bún bò Nam Bộ | 300 g | Ovocný čaj (Pickwick)  250 ml |
| **2. večeře** | 20:00 | doma | vlašské ořechy | 30 g | - |

Jméno a Příjmení:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ČAS** | **MÍSTO** | **SEZNAM POTRAVIN** | **MNOŽSTVÍ** | **NÁPOJE (typ, množství)** |
| **snídaně** |  |  |  |  |  |
| **přesnídávka** |  |  |  |  |  |
| **oběd** |  |  |  |  |  |
| **svačina** |  |  |  |  |  |
| **večeře** |  |  |  |  |  |
| **2. večeře** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ČAS** | **MÍSTO** | **SEZNAM POTRAVIN** | **MNOŽSTVÍ** | **NÁPOJE (typ, množství)** |
| **snídaně** |  |  |  |  |  |
| **přesnídávka** |  |  |  |  |  |
| **oběd** |  |  |  |  |  |
| **svačina** |  |  |  |  |  |
| **večeře** |  |  |  |  |  |
| **2. večeře** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ČAS** | **MÍSTO** | **SEZNAM POTRAVIN** | **MNOŽSTVÍ** | **NÁPOJE (typ, množství)** |
| **snídaně** |  |  |  |  |  |
| **přesnídávka** |  |  |  |  |  |
| **oběd** |  |  |  |  |  |
| **svačina** |  |  |  |  |  |
| **večeře** |  |  |  |  |  |
| **2. večeře** |  |  |  |  |  |