

TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK - ZÁZNAMOVÝ ARCH

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Druh práce, kterou vykonáváte (např. úředník):

Týden od – do:

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.

Vzor vyplněného jídelníčku

Kdy a kde jsem jedl/a:	Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně od: 7 ⁰⁰ do: kde: doma	60g chleba Šumava, 50g sýr 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 <i>.....a tak dále</i>	mírný hlad
Večeře od: 18 ³⁰ do: 19 ⁰⁰ kde: restaurace	150g plátek vepřového, obloha, bez příloh, 1ks palačinka s ovocem, 2dcl juice - pomerančový, 2dcl bílého vína	oslava
Další jídla a nápoje během dne	40g Müsli tyčinka v jogurtu, 0,5 l minerální vody	

Týdenní jídelníček pondělí - neděle

Pondělí	Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně od: do: kde:		
Přesnídávka od: do: kde:		
Oběd od: do: kde:		
Svačina od: do: kde:		
Večeře od: do: kde:		
Další jídla a nápoje během dne		
Úterý	Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně od: do: kde:		
Přesnídávka od: do: kde:		
Oběd od: do: kde:		
Svačina od: do: kde:		
Večeře od: do: kde:		
Další jídla a nápoje během dne		
Středa	Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně od: do: kde:		
Přesnídávka od: do: kde:		
Oběd od: do: kde:		

Svačina	od:	do:		
	kde:			
Večeře	od:	do:		
	kde:			
Další jídla a nápoje během dne				
Čtvrtek			Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně	od:	do:		
	kde:			
Přesnídávka	od:	do:		
	kde:			
Oběd	od:	do:		
	kde:			
Svačina	od:	do:		
	kde:			
Večeře	od:	do:		
	kde:			
Další jídla a nápoje během dne				
Pátek			Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně	od:	do:		
	kde:			
Přesnídávka	od:	do:		
	kde:			
Oběd	od:	do:		
	kde:			
Svačina	od:	do:		
	kde:			
Večeře	od:	do:		
	kde:			
Další jídla a nápoje během dne				
Sobota			Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně	od:	do:		
	kde:			
Přesnídávka	od:	do:		
	kde:			
Oběd	od:	do:		
	kde:			
Svačina	od:	do:		
	kde:			
Večeře	od:	do:		
	kde:			
Další jídla a nápoje během dne				
Neděle			Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně	od:	do:		
	kde:			
Přesnídávka	od:	do:		
	kde:			
Oběd	od:	do:		
	kde:			
Svačina	od:	do:		
	kde:			
Večeře	od:	do:		
	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: