**Třídenní záznam stravy**

**Jméno:**

Milí kolegové,

níže prosím podle vzoru vyplňte svůj třídenní záznam stravy. Jak vidíte, v praxi pracujeme nejen s potravinami samotnými a jejich množstvím, ale rovněž s časem a místem, kde byly potraviny konzumovány – to může pomoci zejména u osob, které například bojují s redukcí hmotnosti.

V ideálním případě Vás poprosím o uvedení hmotnosti potravin; nebude-li to možné, postačí co nejpřesnější určení množství (plátky, lžíce apod.). Potraviny prosím co nejblíže specifikujte (NE tvrdý sýr, ANO Eidam 30 %). U každého dne prosím zaznamenejte i množství a druh zkonzumovaných nápojů. Počet řádků si v tabulce upravte dle potřeby.

**Vzor**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. 11. 2019 | 07:30 | doma | chléb Šumava | 2 krajíce |
|  |  |  | máslo | 10 g |
|  |  |  | šunka nejvyšší jakosti | 3 plátky |
|  |  |  | paprika červená | 50 g |
|  | 09:45 | ve škole | raženka | 1 ks |
|  |  |  | Rama | 10 g |
|  |  |  | Gouda 45 % | 2 plátky |
|  |  |  | ledový salát | 30 g |

**Záznam**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Čas** | **Kde** | **Potravina** | **Množství** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Moje hodnocení:**