

### 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:
<b>Snídaně</b> od: 7 <sup>00</sup> do: kde: doma	60g chléba Šumava, 50g sýr 60%, 10g másla, káva + dvě kostky cukru	
<b>Přesnídávka</b> od: 9 <sup>30</sup> do: 9 <sup>40</sup> kde: v zaměstnání	1ks jablko, čaj s citronem + dvě kostky cukru .....a tak dále .....	mimý hlíd
<b>Večeře</b> od: 18 <sup>30</sup> do: 19 <sup>00</sup> kde: restaurace	150g plátek vepřového, obloha, bez příloh, 1ks palačinka s ovocem, 2dcl juice - pomerančový, 2dcl bílého vína	oslava
<b>Další jídla a nápoje během dne</b>	40g Müsli tyčinka v jogurtu, 0,5 l minerální vody	

#### Týdenní jídelníček pondělí - neděle

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

otočte ►

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

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: