

Datum

Den v týdnu

Tabulka pro zapisování jídelníčku

Čas		Zkonzumované jídlo	Množství – váha, počet plátků, kusů	Pitný režim – co? Kolik?	Aktivita při jídle, kde jste jedli (doma, v autě, restaurace) Proč jste jedli (hlad, chuť, stres, pohoda, zvyk)
	Snídaně				
	Svačina				
	Oběd				
	Svačina				
	Večeře				