

## Záznam tří denního jídelníčku

jméno:

datum:		
čas	druh a množství jídla	pohybová aktivita
snídaně v:            hod.		
svačina v:            hod.		
oběd v:            hod.		
svačina v:            hod.		
večeře v:            hod.		
další jídla a nápoje během dne		

datum:		
čas	druh a množství jídla	pohybová aktivita
snídaně v:            hod.		
svačina v:            hod.		
oběd v:            hod.		
svačina v:            hod.		
večeře v:            hod.		
další jídla a nápoje během dne		

datum:		
čas	druh a množství jídla	pohybová aktivita
snídaně v:            hod.		
svačina v:            hod.		
oběd v:            hod.		
svačina v:            hod.		
večeře v:            hod.		
další jídla a nápoje během dne		