

ZÁZNAM STRAVY

Jméno a příjmení: _____

Vzor

Datum	Čas	Místo	Potravina a množství	Pocity
1. 9. 2023 pátek	7:30	v práci sama	140 g Řecký jogurt Milko 0 % neochucený 50 g Emco bez přidaného cukru jahodové 100 g čerstvé jahody 15 g para ořechy (nepražené, nesolené)	po jídle pocit nasycení
	12:30	v jídelně v práci s kolegy	200 g brambory vařené 150 g pečená tilápie bez tuku 50 g červená paprika 50 g polníček 50 g salátová okurka 10 ml olivový olej extra panenský	
	16:00	doma sama	140 g neochucený skyr 150 g mandarinka	
	18:00 – 18:45	nordic walking svižným tempem 45 minut		
	20:00	doma s dcerou	80 g pohanka (vařený stav) 50 g černá čočka beluga (vařený stav) 110 g vařené vejce 50 g rukola 100 g cherry rajčata 10 ml lněný olej	potěšení

Pokyny pro záznam stravy:

- **zaznamenejte všední i víkendové dny** (v případě vícesměnného zaměstnání pak dny všeho druhu),
- **potraviny co nejblíže specifikujte** kvalitativně i kvantitativně,

NE	ANO
jogurt s ovocem	140 g řecký jogurt 0 % neochucený se středně velkým banánem
chléb se sýrem a zeleninou	60 g žitný chléb, 20 g lučina se skyrem, 50 g Horácký s oky 30 %, 150 g salátová okurka

- **uved'te kde, s kým a v kolik stravu konzumujete** a také to, **jak se před nebo po konzumaci cítíte**.

Zaznamenávejte také pohybovou aktivitu, na konci stránky máte prostor pro její týdenní specifikaci, s případným uvedením km nebo počtu kroků/den resp. týden,

např.:

- pondělí, středa a pátek: silový trénink s kardiem 60 minut + 30 minut,
- úterý a neděle: nordic walking svižným tempem 45 minut,
- čtvrtek a sobota: odpočinkové dny.

Váš záznam stravy: 1 řádek = 1 den

Datum	Čas	Místo	Potravina a množství	Pocity

Můj týden pohybové aktivity (souhrn)

Uveďte případné změny: