

Jméno:

Zakroužkujte: pracovní den

Datum:

den volna

čas	konkretní jídlo a jeho váha/množství	tekutiny	nálada, činnost u jídla	typ pohybové aktivity	kroky ①	glykémie ②	
						před jídlem	po jídle
budiček vzor	6:00	černý čaj, bez slazení 250ml	jídlo u stolu, nálada normální	žádná	0	před jídlem	
	6.30 chléb celozrnný 50g, šunka 90% masa 30g, máslo 15g					po jídle	6,2
budiček čas jídla						před jídlem	
						po jídle	
						před jídlem	
						po jídle	
						před jídlem	
						po jídle	
						před jídlem	
						po jídle	
						před jídlem	
						po jídle	
spánek						před jídlem	
					celkový počet kroků:		po jídle

① Celkový počet kroků za den není potřeba rozepisovat do celého dne, ale pokud chete, můžete.

② Glykémie zapíšte, pouze pokud se zrovna měříte. Kvůli zápisu jídelníčku se neměřte.