NUTRIDAM
info@nutridam.cz

Mgr. Marie Martiňáková
tel.:723192760

Pokyny k záznamu stravy před návštěvou nutriční ambulance

Snažte se být v popisu potravin a nápojů velmi konkrétní. Různí výrobci a různé varianty potravin se mohou výrazně lišit obsahem živin. Např. nestačí napsat *sýr,* ale *sýr Eidam 30% tuku v sušině.*

Hmotnost potravin zapisujte co nejpřesněji. Pokud nemáte k dispozici váhu, zapište alespoň co nejpřesnější odhad množství, např. *1 plátek, 1 lžíce, 1 hrst apod.*

Víkendové dny většinou mívají jiný režim než dny všední. V ideálním případě tedy záznam veďte tak, aby obsáhl i víkend. Pro záznam nevybírejte dny, jako jsou oslavy, rodinné návštěvy apod. Zaznamenávejte opravdu všechny potraviny a nápoje, které za daný den sníte a vypijete 😊.

NUTRIDAM
info@nutridam.cz

Mgr. Marie Martiňáková
tel.:723192760

Jméno a příjmení

Den 1 Datum:		Den v týdnu:	
Čas jídla	Potraviny a pokrmy, které jsem snědl/a	Množství (g/ml/ naběračky, ks apod.)	Tekutiny/ den
			Pohybová aktivita

NUTRIDAM
info@nutridam.cz

Mgr. Marie Martiňáková
tel.:723192760

Jméno a příjmení

Den 2 Datum:		Den v týdnu:	
Čas jídla	Potraviny a pokrmy, které jsem snědl/a	Množství (g/ml/ naběračky, ks apod.)	Tekutiny/ den
			Pohybová aktivita

NUTRIDAM
info@nutridam.cz

Mgr. Marie Martiňáková
tel.:723192760

Jméno a příjmení

Den 3 Datum:		Den v týdnu:	
Čas jídla	Potraviny a pokrmy, které jsem snědl/a	Množství (g/ml/ naběračky, ks apod.)	Tekutiny/ den
			Pohybová aktivita