

CO VŠECHNO SNÍM A VYPIJU?

Den: _____ Pítý režim (zkontroluj počet vyprázdněných sklenic)

Piju dost tekutin?

Zapíšu si POCTIVĚ,
pokud ne, neklamu
nikoho jiného, než
SEBE!



1 sklenice = 250ml

SNÍDANĚ:

ČAS: _____ hodin

DOPOLEDNÍ SVAČINA:

ČAS: _____ hodin

OBĚD:

ČAS: _____ hodin

ODPOLEDNÍ SVAČINA:

ČAS: _____ hodin

VEČEŘE:

ČAS: _____ hodin

Něco navíc?



Libil se mi můj dnešní jídelníček?



MŮJ TŘÍDENNÍ JÍDELNÍČEK



3. 2. – 5. 2. 2023

Jméno: _____

CO VŠECHNO SNÍM A VYPIJU?

Den: _____ Pitný režim (vykresli počet vypitých sklenic)

Piju dost tekutin?

Zapisuji POCTIVĚ,
pokud ne, neklamu
nikoho jiného, než
SEBE!



1 sklenice = 250ml

SNÍDANĚ:

ČAS: _____ hodin

DOPOLEDNÍ SVAČINA:

ČAS: _____ hodin

OBĚD:

ČAS: _____ hodin

ODPOLEDNÍ SVAČINA:

ČAS: _____ hodin

VEČEŘE:

ČAS: _____ hodin

Něco navíc?



Líbil se mi můj dnešní jídelníček?



CO VŠECHNO SNÍM A VYPIJU?

Den: _____ Pitný režim (vykresli počet vypitých sklenic)

Piju dost tekutin?

Zapisuji POCTIVĚ,
pokud ne, neklamu
nikoho jiného, než
SEBE!



1 sklenice = 250ml

SNÍDANĚ:

ČAS: _____ hodin

DOPOLEDNÍ SVAČINA:

ČAS: _____ hodin

OBĚD:

ČAS: _____ hodin

ODPOLEDNÍ SVAČINA:

ČAS: _____ hodin

VEČEŘE:

ČAS: _____ hodin

Něco navíc?



Líbil se mi můj dnešní jídelníček?

