

STRAVOVACÍ ZÁZNAMY A PLÁNY

DNEŠNÍ DEN A DATUM:

KOLIK TOHO DNES SNÍM:



ČAS JÍDLA + DENNÍ JÍDLA OD KDY – DO KDY	JÍDLA	MNOŽSTVÍ	POZORNOST (0-5) CO JSEM DĚLALA KDE JSEM BYLA	CELKEM
Snídaně				
Svačina I.				
Oběd				
Svačina II.				
Večeře				
FYZICKÁ AKTIVITA		Vydaná energie		Energie/celkem