

POKYNY KE SPRÁVNÉMU ZÁZNAMU JÍDELNÍČKU

ZAZNAMENEJTE 5 DNÍ

Snažte se zaznamenat 5 po sobě jdoucích dní tak, aby záznam obsahoval i víkendový (nepracovní) den. Nesnažte se po dobu záznamu jíst jinak, než máte ve zvyku, upřímnost při záznamu hraje ve váš prospěch.

ZAPISUJTE BEZPROSTŘEDNĚ PO JÍDLÉ

Záznam jídelníčku nenechávejte až na večer, snadno se tak stane, že nezaznamenáte všechno a na něco zapomenete, případně si už nebudete pamatovat přesná množství.

POKRMY A POTRAVINY CO NEJVÍCE KONKRETIZUJTE

Různé potraviny mají různý obsah živin, proto se je snažte co nejlépe specifikovat.

Např.: místo „sýr“ uveďte „Eidam, 45 %“ nebo místo „jogurt“ napište „bílý řecký jogurt 0%.“

Uveďte nejlépe hmotnost potravin, případně zaznamenejte počet plátků, krajíců, kusů, lžic a podobně.

NEZAPOMEŇTE NA PITNÝ REŽIM

Zaznamenejte i všechny nápoje, a to včetně slazených nápojů, džusů, minerálních vod, kávy, čaje i alkoholu. Pokud čaj/kávu sladíte nebo do nich přidáváte mléko, запиšte i to.

PŘI STRAVOVÁNÍ V RESTAURACI/MIMO DOMOV

Při stravování v restauraci může být v menu uvedena hmotnost pokrmu, přílohy nebo masa. Případně popište, co se v pokrmu nacházelo nebo pokrm vyfoťte.