Jídelníček můžete také zaznamenat přes aplikaci NutriData (k registraci zde použijte prosím stejný email, jako jste uvedli při rezervaci konzultace). Jestliže si již jídelníček zapisujete pomocí jiných aplikací, například Kalorické Tabulky, pouze záznamy vyexportujte a pošlete mi je.

Před záznamem jídelníčku si prosím přečtěte pokyny, odkaz k jejich stažení je na stránkách, děkuji.

V úvodu vyplňte svůj věk, výšku a váhu. Máte-li k dispozici výsledky měření na InBody či Tanitě, zašlete mi je společně s jídelníčkem.

Příklad nesprávného záznamu

Datum	Čas	Množství a potravina	Místo, aktivity, poznámky…
2.7.	6:00	Chleba, šunka, máslo, rajčata	
			Jízda na kole
	9:00	jahody	
	12:30	rizoto	

Příklad správného záznamu

Datum	Čas	Množství a potravina	Místo, aktivity, poznámky…
2.7.	6:30	2 krajíce chleba Šumava 4 plátky Pražské šunky 98% 15 g másla 60 g rajčat	doma
			Cesta do práce na kole – 30 minut
	9:00	120 g jahod	V práci
	12:00	Rizoto (60 g rýže, 90 g kuřecí prsa, 1 lžička oleje, 120 g mražené zeleniny s kukuřicí, 15 g Eidam 45%)	

Váha:

Výška:

Věk:

Zaměstnání (sedavé/aktivní):

Datum	Čas	Množství a potravina	Místo, aktivity, poznámky…

Datum	Čas	Množství a potravina	Místo, aktivity, poznámky…

Datum	Čas	Množství a potravina	Místo, aktivity, poznámky…

Datum	Čas	Množství a potravina	Místo, aktivity, poznámky…