Vzor jídelníčku k zapisování

Vytvořte si sami nějakou tabulku, která Vám bude nejlépe vyhovovat. Do ní zapisujte co nejpřesněji množství jídla (kusy, porce, gramy, ml, apod.). Nejlepší je, když si tabulku nosíte všude s sebou a vždy zapíšete, co jste konzumovali ***ihned*** *po jídle, abyste na nic nezapomněli. V kolonce "Pozn." zapište event. pocity, proč jste uvedené jídlo konzumovali. Diabetik si tam může zapisovat hodnotu glykémie, pohybovou aktivitu, apod.*
Můžete si počítat i energetickou hodnotu jednotlivých potravin.

Datum: _____

Čas	Glykémie	Množství (g, ml, ks)	Jídlo	Energie kJ