

JAK SPRÁVNĚ ZAPSAT JÍDELNÍČEK

Před první konzultací v nutriční poradně prosím o sepsání Vašeho **3DENNÍHO** jídelníčku;

- Základem je správně zaznamenat **DRUH POTRAVIN** (šunka kuřecí 80 % masa/vepřová 92 % masa, sýr ementál 45 %/eidam 30 %, mléko polotučné/plnotučné, houska bílá/celozrnná/kaiserka apod.)
- velmi důležité je uvést **MNOŽSTVÍ**, ideální je potraviny odvažovat, poté může být analýza Vašeho jídelníčku opravdu přesná a spolehlivá, pokud nemáte doma kuchyňskou digitální váhu uvádějte o to přesněji druh potravin, případně i výrobce a přibližte zkonzumované množství (2 krajíce chleba Šumava/lámankového atd., 4 plátky sýra, 2 kopečky rýže atp.)
- **INTERVALY** mezi jídly k posouzení pravidelnosti stravy (7:00 snídaně, 10:30 svačina atd.), nezapomeňte zmínit také to, v kolik hodin vstáváte a v kolik hodin chodíte spát
- **PITNÝ REŽIM** včetně druhu tekutin (čaj (ne)slazený 250 ml šálek, (ne)slazená voda 3x 200 ml sklenice, káva bez/s cukrem a mlékem 150 ml, káva 3v1 atd.)
- chronická **ONEMOCNĚNÍ**, se kterými se léčíte a vyžadují dietní opatření (diabetes, hypertenze, dna, vysoký cholesterol, onemocnění střev apod.), spolu s onemocněními zaznamenejte i léky, které pravidelně užíváte, pokud máte **POTRAVINOVOU ALERGIÍ ČI INTOLERANCÍ**, nezapomeňte ani na ni
- **POHYBOVÁ AKTIVITA** (četnost, délka trvání a druh pohybové aktivity – např. 3x denně 20minutová procházka se psem, 2x týdně 50 minut jóga, 4x týdně 30 minut běh průměrnou rychlostí 12 km/hod apod.), napište také, jaké děláte zaměstnání
- aktuální **VÝŠKA** a **VÁHA**, datum **NAROZENÍ, KONTAKT** telefonický, email

JAK SPRÁVNĚ ZAPSAT JÍDELNÍČEK

5:00 - budíček

5:30 snídaně – 150 ml turecká káva s 50 ml 1,5% mléka, 60 g žitný chléb (Lidl), 40 g vepřové šunky (96 % masa), 40 g Lučina, 90 g rajče

8:30 svačina – 150 g bílý jogurt 3,8 % tuku (Hollandia), 95 g banán, 30 g ovesné vločky, 250 ml voda s citrónem

12:00 oběd – 200 ml pórková polévka, 110 g kuřecí plátek přírodní (POZOR!!! u masa je důležité uvést, zda bylo váženo v syrovém stavu či po tepelné úpravě), 200 g brambory vařené, 100 g zelný salát, 200 ml džus pomerančový

15:00 svačina – 60 g celozrnný rohlík, 85 g cottage, 150 g salátová okurka, 300 ml voda

18:00 večeře – zeleninový salát s mozzarellou (120 g mozzarella light, 100 g rajčata, 60 g paprika, 40 g sterilovaná kukuřice), 60 g žitný rohlík, 250 ml ovocný čaj neslazený

20:00 II. večeře – 150 g salátová okurka, 150 ml voda

22:15 spánek

- dále vypito 600 ml vody neslazené
- 50 minut cvičení pilates, 3x20 minut venčení psa



 Karlovarská
krajská
nemocnice



Pokud pro záznam jídelníčku využíváte aplikaci Kalorické tabulky, je možné z aplikace záznam jídelníčku stáhnout ve formátu PDF a zaslat jej emailem v této podobě.

Takto zpracovaný jídelníček se všemi informacemi je nejlepší zaslat na níže uvedenou emailovou adresu. Zpětně Vám vypíši volné termíny konzultací v nutriční poradně.



NUTRIČNÍ TERAPEUT
TEREZA NAGYOVÁ, DiS.

+420 605 226 488
nutricni@kkn.cz

Po, St, Pá 6:00 – 14:30

 **KKN.CZ**