



# Jidelniček

Kafoľ c 50ka's

SVAČINA - ROHLÍK SE SYŘEM A PEPROU, 2 ŠKOŘIČKY



PŘEDSTĚPÁŇSKÁ OMÁČKA S KOLÍNKAMA, JOGURT

SVAČINA - SABLKO

VEČERE - chleba s prstikou



4

3



SNÍDANĚ SEM



V 6:30 (POSLEDNÍ JÍDLA)

STACILA | NEMĚL SEM HLAD

CHUTNALO

- OVOCÍ - 10%
- TUKY - 3%
- MAŠO - 7%
- VEŠCE - 5%
- TESTOVINY - 55%
- PEČIVO - 20%



~~XXXXXXXXXXXX~~

~~XXXXXXXXXXXX~~

FOOTBALL - 40 MIN



5 KLÍKŮ

10 DŘEPŮ

800

1500 (KCAL)

NESÍM U TELEVIZE ANI U POČÍTAČE

## Doporučení

1. Více ovoce
2. Nepít sladké nápoje
3. Cvičit více
4. Více bílkovin
5. Více hnědého pečiva



1) Nabranka, čaj, rohlík se sýrem, šle pánsla smačka s vejci, ☐  
ochucené mléko, švestička, 7 days double, pítka, 3 chleby se sýrem  
jogurt paprika

2) pítka

3) 2 L

4) snídál jsem

~~7:10~~  
7:10

večer

18:20

5) ~~10~~ 10

6) 10

a paprika 5%

b jogurt, nabranka, ochucené mléko, 7 days double, pítka 55%

7) čaj švestička sýr

c ~~smačka~~ hovězí 5% rajčička

e vejce 3 chleby se sýrem rohlík 25%

8) ~~10~~ ZÁDNŮ

9) ~~10~~ NECVIL JSEM

10) zima a televize a počítač

- 1) 1 klobása se sýrem a čaj.
- 2 cibulový rohlík, kousní repelčinou
- 1 oběd omáček s vejči a masem, mléko ochucené
- 1 sníček kavi s hrambou
- 1 brostka
- 4 jsem jedl



2) 3 litry

3) snídál jsem v 6:40  
naposledy 19:30

4) slácila

5) chutkala

6) a) brostka 10%

- b) maslo, sýr 20%
- c) kavi, vejce, 40%
- d) vejce, CHLEBA, 60%

7) 5% ovoce

- 20% tuk
- 40% maso
- 50% obilniny

8) 100% FOTBAL  
40 minut

9)  
10) vsa se stole - jim v klidu - ruzne televize  
a doma

1.3 buchty, mullová polievka, jogurt atšivia, ~~2 buchty~~ korešky, susienka  
pizza, lupinky ~~2~~ bitnes, Okurka

2. pětka

3. 2 litry mlásky s minerálnou vodou

4. kávička s mliekom o 7:00 a naposledy s mliekom o 19:00

5. NE

6. ANO

seleminar

7. a) okurka 10% sladkosti buchty,  
b) 3 buchty, susienka, pizza s mliekom 50%  
c) jogurt atšivia pitosa s mliekom 20%  
d) 2 buchty, lupinky, 20%

~~8.~~

8. silovica 90 minút, ~~20 minút~~

~~9.~~ 9.

10. ~~je~~ hokej jim v počítači

# 0 Jidelniček

8 rohlík a 2 cibulový rohlík  
9 Bramborový salát se rýskem  
včera - obilný chléva

2) 5

3) 3,5 l

4) sníděl jsem

5) v 7:00

6) šlořilo nemil sem lód

7) 50 chleba

8) a, c

9)

10) 40 TV

FOTBAL - 40 - 50 min

11)

~~12)~~

---

## DO PORUČENÍ

1) Nepít sladké nápoje

2) jíst ovoc

3) více bílkovin

4) více cvičit

5) jíst knedlí pívno

1) kofolík s pomazánkovým máslem  
šlehačká srajka  
kuchtičky a sádo

2) 8x

3) 2l

4) mouchal s sem

5) mouchal s sem jídlo 18:00h

6) skova mi stocilo

7) jídlo mi chutnalo

8) c) maso - 7%

d) vejce - 50%

d) ryže - 50%

d) peivo - 10%

9) ~~ne~~ každéj spor sem neapkolvoval

10) jim v kuchyni, ~~ne~~ v klicu a nerusii mi každéj talii  
aktivitij

## POPORUCENI

1) vice jídlo ovoce a zeleninu

2) vice pití

3) vice sportoval

4) vice biškavitin

5) více sladké nojaji