

Meno:

## Analýza stravovania

### Inštrukcie:

Zadávať prosím presné množstvá potravín. Na základe týchto informácií môžeme efektívne vyhodnotiť vaše stravovacie návyky.

Používajte kuchynské miery – PL (polievková lyžica), ČL (čajová lyžička), naberačka, pohár (napr. 300ml). Pri celých jedlách zadajte ingrediencie, z ktorých sa skladajú. Mäso udávajte v surovom stave.

**Príklad:** Zeleninové rizoto: 3 kopčky ryže, 1PL slnečnicového oleja, 150 ml miska kukurice, 1 mrkva, 3 šampiňóny, 20 g parmezán.

### Deň 1.

	Približný čas	Ingrediencie	Nápoj
<b>Raňajky</b>			
<b>Desiata</b>			
<b>Obed</b>			
<b>Olovrant</b>			
<b>Večera</b>			
<b>Večera 2</b>			

**Deň 2.**

	Približný čas	Ingrediencie	Nápoj
<b>Raňajky</b>			
<b>Desiata</b>			
<b>Obed</b>			
<b>Olovrant</b>			
<b>Večera</b>			
<b>Večera 2</b>			

**Deň 3.**

	Približný čas	Ingrediencie	Nápoj
<b>Raňajky</b>			
<b>Desiata</b>			
<b>Obed</b>			
<b>Olovrant</b>			
<b>Večera</b>			
<b>Večera 2</b>			