JÍDELNÍ ZÁZNAMY

Jméno	Datum	Tělesná aktivita	Součet KJ	průměr KJ	Váhový úbytek za týden

Doba jídla od do	Co jsem snědl(a) - vypil(a)	Množství	KJ	Kde jsem jedla	S kým	Co jsem při tom dělala	Hlad + 0 -	Nálada + 0 -