

## Jak správně zapisovat jídelníček

Pokud si budete zapisovat svůj jídelníček, je důležité být poctiví a zapsat opravdu všechno, co během dne sníte a vypijete.

- Vždy uvádějte **množství potravin** (například plátek chleba, 2 plátky šunky) a **druh potravin** (např. sýr eidam 30 % tuku v sušině).
- **Zápis proveďte hned** poté, co něco sníte, protože večer už si to možná nebudete pamatovat.
- Pro zapisování můžete použít různé **aplikace**, například Kalorické Tabulky/Sebekoučink/... , které vám hned ukáží, jaká je skladba vašeho jídelníčku a poskytnou vám zpětnou vazbu.