



21 denní výzva K NOVÉ KONDICI

Můj denní příjem sacharidů

Co jsem si na sobě vypožoroval/a?

Optimální množství 55-60% celkového energetického příjmu.

Kolik jsem dnes snědl/a sladkostí (cukr, med, slazené nápoje, ap.) - sacharidů v nich?

.....

Kolik jsem dnes snědl/a mléčných výrobků - sacharidů v nich?

.....

Kolik jsem dnes snědl/a pečiva - sacharidů v nich?

.....

Kolik jsem dnes snědl/a příloh (brambory, rýže, těstoviny, ap.) - sacharidů v nich?

.....

Kolik jsem dnes snědl/a ovoce a zeleniny - sacharidů v nich?

.....

Kolik jsem dnes snědl/a cca sacharidů CELKEM?

.....

