



21 denní výzva K NOVÉ KONDICI

Můj denní příjem tuků

Co jsem si na sobě vypořádal/a?

Optimální množství 20-35% (45-80g) celkového energetického příjmu.

Kolik jsem dnes snědl/a mazadel (máslo, ap.) - tuků v nich?

.....

Kolik jsem dnes snědl/a olejů (ve vařených jídlech, salátech, ap.) - tuků v nich?

.....

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

.....

Kolik jsem dnes snědl/a masných výrobků (maso, ryby, ap.) - tuků v nich?

.....

Kolik jsem dnes snědl/a ostatních tuků: vejce, ořechy a semena, avokádo, ap.?

.....

Kolik jsem dnes snědl/a cca tuků CELKEM?



.....