VZOR

Datum	Hmotnost ráno po WC před snídaní	Čas	Potravina / nápoj/ doplněk výživy		Čas	Sport, práce - druh, intenzita		Poznámka
			Druh	Kusy, hmotnost / objem		aktivita	délka trvání (min)	
	81,00	7:00	Activia bílá	120 g				Home office
			corn flakes Emco	3 lžíce	9:00	nakupování pěšky	60 min.	
			mléko do čaje	2 lžíce				
		12:00	vepřová pečeně	2 plátky				
			dušené zelí	1 porce				
			br. Knedlík	5 ks	14:00	vycházka se psem	90 min.	
			pivo Kozel 10 st.	500 ml				
		16:00	lentilky	1 bal.				
		19:00	řecký salát	1 miska				
			víno suché červené	200 ml				