# NUTRIČNÍ ANAMNÉZA

## Jak nyní vypadá můj běžný den

## Víkendy, svátky-liší se?

## Příjem cereálií a příloh

Chleba a pečivo

brambory

rýže

těstoviny

knedlíky

jině

## Příjem mléčných výrobků

Jogurty a zakysané mléčné

sýry

tvaroh

mléko

## Příjem masa a masných výrobků

Drůbež

Vepřové

Hovězí

Ryby

Šunky

Párky klobásky aj.

## Příjem zeleniny a ovoce

Zelenina čerstvá

Zelenina vařená

Ovoce

Jiné-sušené

## Pochutiny

Slané

sladké

## Pitný režim

Kolik:

Voda

Čaje

Káva

Sladké nápoje