

PRIMER IZPOLNJENEGA PREHRANSKEGA DNEVNIKA

	Zaužita količina	Vrsta hrane in pijače
Zajtrk	<i>pol skodelice</i>	<i>koruznih kosmičev</i>
	<i>dve žlici</i>	<i>sladkorja</i>
	<i>velika skodelica (3 dcl)</i>	<i>delno posnetega mleka (1,5% m.m.)</i>
Malica	<i>dva kosa</i>	<i>sadnega biskvita (jajčni z malinami)</i>
	<i>eno malo</i>	<i>polnozrnato žemljo</i>
	<i>en namaz</i>	<i>piščančje paštete</i>
	<i>ena rezina</i>	<i>sira (edamec 50% m.m.)</i>
	<i>en lonček (2 dcl)</i>	<i>navadnega jogurta (3,2% m.m.)</i>
Kosilo	<i>eno</i>	<i>jabolko</i>
	<i>en krožnik</i>	<i>goveje juhe z rezanci (jajčni)</i>
	<i>en velik</i>	<i>puranji zrezek (pečen v naravni omaki)</i>
	<i>dve zajemalki</i>	<i>kuhanega riža z zelenjavo (korenje, grah)</i>
	<i>en krožnik</i>	<i>solate (zelena in radič)</i>
	<i>ena pločevinka (0,5 l)</i>	<i>ledenega čaj</i>