

## PŮLLITROVÝ JÍDELNÍČEK (legenda)

Smoothie

OK (jídlo i porce)

OK jídlo, ale větší porce  
Pozor na čas

POZOR (jídlo i čas)

Přejídání se (zbytečně velká porce)

Několik chodů po sobě

STOP/ŠPATNĚ (jídlo i čas)

STOP/ŠPATNĚ  
(+ ještě velká porce/přejídání)

Snídaně -> Sní  
Svačina -> Sva Druhá svačina -> Sva<sub>2</sub>  
Polévka -> P  
Oběd -> O Druhý oběd -> O<sub>2</sub>  
Večeře -> V Druhá večeře -> V<sub>2</sub>  
Dezert -> D Druhý dezert -> D<sub>2</sub>

Zbytečná laskomina -> ZL  
(sušenka, bonbóny, brambůrky, tyčinky atd.)

Ovoce -> Ovo  
Zelenina -> Zel

Káva, 2 cukry -> KC(2)  
Sladká minerálka (0,5 litru) -> SM (0,5)  
Sladká limonáda (0,5 litru) -> SL (0,5)

*Pokud to považujete za důležité, vypište si ve zkratce, ale srozumitelně, co jste konkrétně k jídlu (pití) měli, abyste s tím mohli do budoucna pracovat a najít pro to lepší alternativu.*

## PŮLLITROVÝ JÍDELNÍČEK (legenda)

Smoothie

OK (jídlo i porce)

OK jídlo, ale větší porce  
Pozor na čas

POZOR (jídlo i čas)

Přejídání se (zbytečně velká porce)

Několik chodů po sobě

STOP/ŠPATNĚ (jídlo i čas)

STOP/ŠPATNĚ  
(+ ještě velká porce/přejídání)

Snídaně -> Sní  
Svačina -> Sva Druhá svačina -> Sva<sub>2</sub>  
Polévka -> P  
Oběd -> O Druhý oběd -> O<sub>2</sub>  
Večeře -> V Druhá večeře -> V<sub>2</sub>  
Dezert -> D Druhý dezert -> D<sub>2</sub>

Zbytečná laskomina -> ZL  
(sušenka, bonbóny, brambůrky, tyčinky atd.)

Ovoce -> Ovo  
Zelenina -> Zel

Káva, 2 cukry -> KC(2)  
Sladká minerálka (0,5 litru) -> SM (0,5)  
Sladká limonáda (0,5 litru) -> SL (0,5)

*Pokud to považujete za důležité, vypište si ve zkratce, ale srozumitelně, co jste konkrétně k jídlu (pití) měli, abyste s tím mohli do budoucna pracovat a najít pro to lepší alternativu.*