# Výživový záznam

Meno: .....

Dátum: .....

| Čas | Potravina | Množstvo* |
|---|---|---|
| | | |

Tento materiál slúži ako príloha knihy plán B: 30-dňový manuál zdravého chudnutia

* Množstvo uvádzajte odhadom v gramoch alebo objemových mierach – tento záznam slúži **len pre Vašu potrebu**.