



TEDENSKI JEDILNIK NAŠE DRUŽINE



Tabela, ki je pred vami, vam lahko pomaga pri načrtovanju družinskega jedilnika ali vodenju dnevnika prehrane. Načrtovanje obrokov je odličen način za izboljšanje vaših prehranjevalnih navad, poleg tega pa zmanjšuje stres ter prihrani čas in denar. Vodenje dnevnika prehrane pa vam pomaga spremljati, kaj in kdaj jeste, ter prepoznati, kaj je dobro in kje so še možnosti za izboljšave. Ne glede na to, kako boste tabelo uporabljali, upamo, da vam bo v pomoč na poti do boljšega počutja in zdravja.

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
ZAJTRK							
DOPOLDANSKA MALICA							
KOSILO							
POPOLDANSKA MALICA							
VEČERJA							

