

## Těhotné/kojící

<b>Příjmení a jméno:</b>	<b>Věk:</b>	<b>Týden těhotenství:</b>
<b>Zaměstnání:</b>	<b>Léčím se s:</b>	<b>Týden kojení:</b>
<b>Hmotnost před otěhotněním (kg):</b>	<b>Suplementy (vitaminy):</b>	<b>Užíváte od:</b> <b>do:</b>
<b>Hmotnost nyní (kg):</b>	<b>Výrobce:</b>	<b>Léková forma (kapky, injekce...):</b>
<b>Výška (m):</b>	<b>Dávkování:</b>	

### Příklady potravin a jejich běžná množství:

1 lžička cukru	6 g	1ks salát hlávkový	60 g
1 lžice cukru	12 g	1 ks mrkev	50 g
1 kostka cukru	3,4 g	1ks ředkvička	10 g
1 lžice vařených mletí	7,5 g	1 ks rajče	60 g
1 lžice oleje	20 g	1 ks paprika	60 g
1 lžice smetany	15 g	1 ks banán	150-200 g
1 lžice šlehačky	40 g	1 ks broskev cca	85 g
1 lžice tvarohu	30 g	1 ks mandarinka	70-100 g
1 lžice kroupice	15 g	apod.	
1 lžice vařené ryže	7,5 g		
1 plátek chleba	50-80 g		
1 plátek veky	25 g		
1 plátek vianočky	40 g		
porce brambor cca	340 g		
porce brambor. kaše	350 g		
porce těstovin	180 g		
porce těstovin domácí.	200 g		
porce ryže	185 g		
porce čočky	200 g		
porce špenátu	130 g		
porce zeli vařeného	120 g		
porce zeli čerstvé – salát	150 g		
1 ks kedlubna	70 g		

Sn – snídaně O – oběd  
Sv – svačina Ve – večere

<b>Den v týdnu:</b>	<b>Potravina, jídlo, tekutiny</b>	<b>Datum:</b>
<b>Sn</b>		Množství (porce, ks, g, ml)
<b>Sv</b>		
<b>Ob</b>		
<b>Ve</b>		

<b>Den v týdnu:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Den v týdnu:</b>	<b>Datum:</b>
Potravina, jídlo, tekutiny	Množství (porce, ks, g, ml)	Potravina, jídlo, tekutiny	Množství (porce, ks, g, ml)
<b>Sn</b>		<b>Sn</b>	
<b>Sv</b>		<b>Sv</b>	
<b>Ob</b>		<b>Ob</b>	
<b>Sv</b>		<b>Sv</b>	
<b>Ve</b>		<b>Ve</b>	

Sn – snídaně O – oběd  
Sv – svačina Ve – večeře

Sn – snídaně O – oběd  
Sv – svačina Ve – večeře