

Kasuistika

Studentka s touhou snížit svoji „nadváhu“

2x týdně aerobic 1,5 hod., 2x týdně posilovna

Úvod – Aneta, 18 let, váha 73,5 kg, výška 174 cm

Jídelníček – bez omezení, vyhýbá se slazeným nápojům, časté pití kafe (až 4 denně)

Př.

Snídaně: jogurt s müsli popř. půlka celozrnného rohlíku s tvrdým sýrem, rajče (6:00)

Svačina I.: buchta a jogurt popř. 2 jablka

Oběd: těstoviny s omáčkou popř. bramborová kaše se špízem (veřejné stravování ve školní jídelně)

Svačina II.: černý rohlík s tvrdým sýrem popř. 2 jablka

Večeře: jogurt, banán popř. arašídy, popcorn

Odborně zhodnoťte jídelníček. Navrhněte změny.