MIOLKA EDU

Denní jídelní záznam

Sacharidy a tukoproteinové jednotky (TPJ)



DEN 1 Datum: _____

Jméno / označení (nepovinné): _____

Zapište všechna jídla i nápoje se živinami a skutečně snědené porce.
Všechny gramy v tabulce patří k porci, nikoli automaticky ke 100 g.

Čas	Název jídla / nápoje a snědená porce	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	TPJ	Zdroj*
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					

* Zdroj: E = etiketa, R = recept, V = údaje výrobce/restaurace, O = odhad.
Je-li jídel více, použijte další kopii stránky. Prázdné políčko neznamená nulu.

DENNÍ SOUČET **Sacharidy:** _____ **TPJ:** _____

Součty jsou přehled stravy, nikoli pokyn k výpočtu společné dávky inzulinu.

JAK SPOČÍTAT TPJ PRO JEDNU PORCI

TPJ = (tuky v g × 9 + bílkoviny v g × 4) ÷ 100

Počítejte samostatně. TPJ nejsou gramy sacharidů ani jednotky inzulinu.

POZNÁMKY A SOUVISLOSTI - vždy připište čas

Glykémie (mmol/l), inzulin (název, čas a dávka v j.), pohyb, hypo a jeho ošetření...

Záznam slouží k přehledu a konzultaci. Léčbu upravujte podle svého domluveného plánu.

MIOLKA EDU

Denní jídelní záznam

Sacharidy a tukoproteinové jednotky (TPJ)



DEN 2 Datum: _____

Jméno / označení (nepovinné): _____

Zapište všechna jídla i nápoje se živinami a skutečně snědené porce.
Všechny gramy v tabulce patří k porci, nikoli automaticky ke 100 g.

Čas	Název jídla / nápoje a snědená porce	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	TPJ	Zdroj*
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					

* Zdroj: E = etiketa, R = recept, V = údaje výrobce/restaurace, O = odhad.
Je-li jídel více, použijte další kopii stránky. Prázdné políčko neznamená nulu.

DENNÍ SOUČET **Sacharidy:** _____ **TPJ:** _____

Součty jsou přehled stravy, nikoli pokyn k výpočtu společné dávky inzulinu.

JAK SPOČÍTAT TPJ PRO JEDNU PORCI

TPJ = (tuky v g × 9 + bílkoviny v g × 4) ÷ 100

Počítejte samostatně. TPJ nejsou gramy sacharidů ani jednotky inzulinu.

POZNÁMKY A SOUVISLOSTI - vždy připište čas

Glykémie (mmol/l), inzulin (název, čas a dávka v j.), pohyb, hypo a jeho ošetření...

Záznam slouží k přehledu a konzultaci. Léčbu upravujte podle svého domluveného plánu.

MIOLKA EDU

Denní jídelní záznam

Sacharidy a tukoproteinové jednotky (TPJ)



DEN 3 Datum: _____

Jméno / označení (nepovinné): _____

Zapište všechna jídla i nápoje se živinami a skutečně snědené porce.
Všechny gramy v tabulce patří k porci, nikoli automaticky ke 100 g.

Čas	Název jídla / nápoje a snědená porce	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	TPJ	Zdroj*
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					

* Zdroj: E = etiketa, R = recept, V = údaje výrobce/restaurace, O = odhad.
Je-li jídel více, použijte další kopii stránky. Prázdné políčko neznamená nulu.

DENNÍ SOUČET **Sacharidy:** _____ **TPJ:** _____

Součty jsou přehled stravy, nikoli pokyn k výpočtu společné dávky inzulinu.

JAK SPOČÍTAT TPJ PRO JEDNU PORCI

TPJ = (tuky v g × 9 + bílkoviny v g × 4) ÷ 100

Počítejte samostatně. TPJ nejsou gramy sacharidů ani jednotky inzulinu.

POZNÁMKY A SOUVISLOSTI - vždy připište čas

Glykémie (mmol/l), inzulin (název, čas a dávka v j.), pohyb, hypo a jeho ošetření...

Záznam slouží k přehledu a konzultaci. Léčbu upravujte podle svého domluveného plánu.

MIOLKA EDU

Denní jídelní záznam

Sacharidy a tukoproteinové jednotky (TPJ)



DEN 4 Datum: _____

Jméno / označení (nepovinné): _____

Zapište všechna jídla i nápoje se živinami a skutečně snědené porce.
Všechny gramy v tabulce patří k porci, nikoli automaticky ke 100 g.

Čas	Název jídla / nápoje a snědená porce	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	TPJ	Zdroj*
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					

* Zdroj: E = etiketa, R = recept, V = údaje výrobce/restaurace, O = odhad.
Je-li jídel více, použijte další kopii stránky. Prázdné políčko neznamená nulu.

DENNÍ SOUČET **Sacharidy:** _____ **TPJ:** _____

Součty jsou přehled stravy, nikoli pokyn k výpočtu společné dávky inzulinu.

JAK SPOČÍTAT TPJ PRO JEDNU PORCI

TPJ = (tuky v g × 9 + bílkoviny v g × 4) ÷ 100

Počítejte samostatně. TPJ nejsou gramy sacharidů ani jednotky inzulinu.

POZNÁMKY A SOUVISLOSTI - vždy připište čas

Glykémie (mmol/l), inzulin (název, čas a dávka v j.), pohyb, hypo a jeho ošetření...

Záznam slouží k přehledu a konzultaci. Léčbu upravujte podle svého domluveného plánu.

MIOLKA EDU

Denní jídelní záznam

Sacharidy a tukoproteinové jednotky (TPJ)



DEN 5 Datum: _____

Jméno / označení (nepovinné): _____

Zapište všechna jídla i nápoje se živinami a skutečně snědené porce.
Všechny gramy v tabulce patří k porci, nikoli automaticky ke 100 g.

Čas	Název jídla / nápoje a snědená porce	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	TPJ	Zdroj*
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					

* Zdroj: E = etiketa, R = recept, V = údaje výrobce/restaurace, O = odhad.
Je-li jídel více, použijte další kopii stránky. Prázdné políčko neznamená nulu.

DENNÍ SOUČET **Sacharidy:** _____ **TPJ:** _____

Součty jsou přehled stravy, nikoli pokyn k výpočtu společné dávky inzulinu.

JAK SPOČÍTAT TPJ PRO JEDNU PORCI

TPJ = (tuky v g × 9 + bílkoviny v g × 4) ÷ 100

Počítejte samostatně. TPJ nejsou gramy sacharidů ani jednotky inzulinu.

POZNÁMKY A SOUVISLOSTI - vždy připište čas

Glykémie (mmol/l), inzulin (název, čas a dávka v j.), pohyb, hypo a jeho ošetření...

Záznam slouží k přehledu a konzultaci. Léčbu upravujte podle svého domluveného plánu.

MIOLKA EDU

Denní jídelní záznam

Sacharidy a tukoproteinové jednotky (TPJ)



DEN 6 Datum: _____

Jméno / označení (nepovinné): _____

Zapište všechna jídla i nápoje se živinami a skutečně snědené porce.
Všechny gramy v tabulce patří k porci, nikoli automaticky ke 100 g.

Čas	Název jídla / nápoje a snědená porce	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	TPJ	Zdroj*
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					

* Zdroj: E = etiketa, R = recept, V = údaje výrobce/restaurace, O = odhad.
Je-li jídel více, použijte další kopii stránky. Prázdné políčko neznamená nulu.

DENNÍ SOUČET **Sacharidy:** _____ **TPJ:** _____

Součty jsou přehled stravy, nikoli pokyn k výpočtu společné dávky inzulinu.

JAK SPOČÍTAT TPJ PRO JEDNU PORCI

TPJ = (tuky v g × 9 + bílkoviny v g × 4) ÷ 100

Počítejte samostatně. TPJ nejsou gramy sacharidů ani jednotky inzulinu.

POZNÁMKY A SOUVISLOSTI - vždy připište čas

Glykémie (mmol/l), inzulin (název, čas a dávka v j.), pohyb, hypo a jeho ošetření...

Záznam slouží k přehledu a konzultaci. Léčbu upravujte podle svého domluveného plánu.

MIOLKA EDU

Denní jídelní záznam

Sacharidy a tukoproteinové jednotky (TPJ)



DEN 7 Datum: _____

Jméno / označení (nepovinné): _____

Zapište všechna jídla i nápoje se živinami a skutečně snědené porce.
Všechny gramy v tabulce patří k porci, nikoli automaticky ke 100 g.

Čas	Název jídla / nápoje a snědená porce	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)	TPJ	Zdroj*
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					
	Porce:					

* Zdroj: E = etiketa, R = recept, V = údaje výrobce/restaurace, O = odhad.
Je-li jídel více, použijte další kopii stránky. Prázdné políčko neznamená nulu.

DENNÍ SOUČET **Sacharidy:** _____ **TPJ:** _____

Součty jsou přehled stravy, nikoli pokyn k výpočtu společné dávky inzulinu.

JAK SPOČÍTAT TPJ PRO JEDNU PORCI

TPJ = (tuky v g × 9 + bílkoviny v g × 4) ÷ 100

Počítejte samostatně. TPJ nejsou gramy sacharidů ani jednotky inzulinu.

POZNÁMKY A SOUVISLOSTI - vždy připište čas

Glykémie (mmol/l), inzulin (název, čas a dávka v j.), pohyb, hypo a jeho ošetření...

Záznam slouží k přehledu a konzultaci. Léčbu upravujte podle svého domluveného plánu.