

VZORČNI JEDILNIK

IME: _____

DATUM	DAN	ZAJTRK	KOSILO	VEČERJA
	1 BELJAK.			
	2 ŠKROB			
	3 OGLJ. HID.			
	4 SADNI D.			
	5 BELJAK.			
	6 ŠKROB			
	7 OGLJ. HID.			
	8 SADNI D.			
	9 BELJAK.			
	10 ŠKROB			
	11 OGLJ. HID.			
	12 SADNI D.			
	13 BELJAK.			
	14 ŠKROB			
	15 OGLJ. HID.			
	16 SADNI D.			
	17 BELJAK.			
	18 ŠKROB			
	19 OGLJ. HID.			
	20 SADNI D.			
	21 BELJAK.			
	22 ŠKROB			
	23 OGLJ. HID.			
	24 SADNI D.			
	25 BELJAK.			

	26	ŠKROB			
	27	OGLJ. HID.			
	28	SADNI D.			
	29	VODNI			
	30	BELJAK.			
	31	ŠKROB			
	32	OGLJ. HID.			
	33	SADNI D.			
	34	BELJAK.			
	35	ŠKROB			
	36	OGLJ. HID.			
	37	SADNI D.			
	38	BELJAK.			
	39	ŠKROB			
	40	OGLJ. HID.			
	41	SADNI D.			
	42	BELJAK.			
	43	ŠKROB			
	44	OGLJ. HID.			
	45	SADNI D.			
	46	BELJAK.			
	47	ŠKROB			
	48	OGLJ. HID.			
	49	SADNI D.			
	50	BELJAK.			
	51	ŠKROB			
	52	OGLJ. HID.			
	53	SADNI D.			

	54	BELJAK.			
	55	ŠKROB			
	56	OGLJ. HID.			
	57	SADNI D.			
	58	VODNI D.			
	59	BELJAK.			
	60	ŠKROB			
	61	OGLJ. HID.			
	62	SADNI D.			
	63	BELJAK.			
	64	ŠKROB			
	65	OGLJ. HID.			
	66	SADNI D.			
	67	BELJAK.			
	68	ŠKROB			
	69	OGLJ. HID.			
	70	SADNI D.			
	71	BELJAK.			
	72	ŠKROB			
	73	OGLJ. HID.			
	74	SADNI D.			
	75	BELJAK.			
	76	ŠKROB			
	77	OGLJ. HID.			
	78	SADNI D.			
	79	BELJAK.			
	80	ŠKROB			
	81	OGLJ. HID.			

	82	SADNI D.			
	83	BELJAK.			
	84	ŠKROB			
	85	OGLJ. HID.			
	86	SADNI D.			
	87	VODNI D.			
	88	BELJAK.			
	89	ŠKROB			
	90	OGLJ. HID.			

DNEVNIK TEHTANJA:

ZAČETNA TEŽA:		NAČRTOVANA TEŽA	
TE DEN	DATUM TEHTANJA	TEŽA	RAZLIKA +/-
1. TEDEN			
2. TEDEN			
3. TEDEN			
4. TEDEN			
5. TEDEN			
6. TEDEN			
7. TEDEN			
8. TEDEN			
9. TEDEN			
10. TEDEN			
11. TEDEN			
12. TEDEN			
13. TEDEN			
KONČNA TEŽA:			