

PŘÍJEM TEKUTIN BĚHEM DNE

3B



snídaně



2 dcl
neslazený
čaj



svačina



2 dcl
voda



7x 2 dcl nápoje
+ ovoce a zelenina
+ polévka

oběd



2 dcl
džus
ředěný
1:1



polévka

2 dcl
neslazený
čaj



večeře



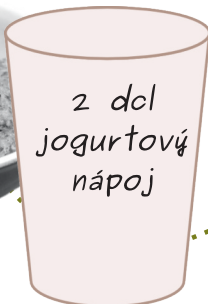
2 dcl
minerálka



svačina



2 dcl
jogurtový
nápoj



2 dcl
kakao



nevhodné tekutiny

dětské slazené a barvené nápoje
 slazené a granulované čaje
 silně mineralizované vody
 káva ve větším množství
 neředěné džusy
 kolové nápoje
 alkohol
 soft drinky
 iontové nápoje
 energy drinky



vhodné tekutiny

stolní voda nebo voda z kohoutku
 slabě mineralizované vody
 džus ředěný alespoň 1:1
 neslazený čaj
 mléko
 ovoce a zelenina
 polévky

