

Příloha 2: Můj týdenní jídelníček a jeho vliv na klima

	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večere	Počet jídel, která jsou pro klima velmi zatěžující (A)	Počet jídel, která jsou pro klima středně zatěžující (B)	Počet jídel, která jsou pro klima málo zatěžující (C)
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								
Počet jídel celkem v jednotlivých kategoriích								
Procentuální podíl jídla dané kategorie na celkovém počtu jídel (%)								

Klima velmi zatěžující (A): hovězí maso, jehněčí a skopové maso, sýry

Klima středně zatěžující (B): vepřové maso, drůbeží maso, ryby, vejce, rýže, mléko, jogurt atd.

Klima málo zatěžující (C): luštěniny, obilniny (pečivo, vločky, müsli), rajčata, banány, brambory, jablka a další ovoce a zelenina

Příloha 2: Můj týdenní jídelníček a jeho vliv na klima – PŘÍKLAD VYPLNĚNÉ TABULKY

	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	Počet jídel, která jsou velmi zatěžující (A)	Počet jídel, která jsou pro klima středně zatěžující (B)	Počet jídel, která jsou pro klima málo zatěžující (C)
Pondělí	Houska s marmeládou - C	Banán - C	Květáková polévka - C Kuřecí stehno - B Bramborová kaše - C		Rizoto - B	0	2	5
Úterý	Cornflakes - C s mlékem - B	Sušenka - C	Bramborová polévka - C Hovězí s omáčkou - A Rýže - B	Jabliko - C	Rajská polévka - C	1	2	5
Středa	Chleba - C vajíčko - B	Jabliko - C	Hovězí vývar - A Rybí filé - B Brambor - C	Párek - B v rohlíku - C	Těstoviny - C s mletým hovězím - A	2	3	5
Čtvrtek	Cornflakes - C s mlékem - B	Houska - C se salámem - B	Kuřecí vývar - B Čočka - C Vejce - B	Chleba - C se sýrem - A	Sekaná - B s chlebem - C	1	5	5
Pátek	Houska s marmeládou - C	Ovocná tyčinka - C	Luštěninová polévka - C Vepřo - B knedlo zelo - C	Jogurt - B	Chlebičky - C s vajíčkovou pomaz. - B	0	3	5
Sobota	Míchaná vajíčka - B	Pomeranč - C	Smažený sýr - A Brambor - C	Perník - C	Hamburger - A Hranolky - C	2	1	4
Neděle	Palačinky - B	Zelenina - C	Dýňová polévka - C Pizza - C (se sýrem) - A	Zmrzlina - B	Chleba - C se salámem - B	1	3	4
Počet jídel celkem v jednotlivých kategoriích						7	19	33
Procentuální podíl jídla dané kategorie na celkovém počtu jídel (%)						12 %	32 %	56 %

Klima velmi zatěžující (A): hovězí maso, jehněčí a skopové maso, sýry

Klima středně zatěžující (B): vepřové maso, drůbeží maso, ryby, vejce, rýže, mléko, jogurt atd.

Klima málo zatěžující (C): luštěniny, obilniny (pečivo, vločky, müsli), rajčata, banány, brambory, jablka a další ovoce a zelenina