

Į lentelę įrašykite viską, ką valgėte ar gėrėte 4 dienas. Nepamirškite įrašyti užkandžius!!!  
Rezultatus aptarkite su slaugytoju ar dietologu, kad pasitikrintumėte, ar natrio suvartojate ne per daug.

|         | PUSRYČIAI | PRIEŠPIEČIAI | PIETŪS | VAKARIENĖ | UŽKANDŽIAI |
|---------|-----------|--------------|--------|-----------|------------|
| 1 diena |           |              |        |           |            |
| 2 diena |           |              |        |           |            |
| 3 diena |           |              |        |           |            |
| 4 diena |           |              |        |           |            |