

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
<b>Trénink</b>			7:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
<b>Oběd</b>	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
<b>Svačina</b>	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
<b>Trénink</b>			18:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
<b>Večeře</b>	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	20:30	1, 3	voda - 500
	Mozzarella	100			
	Slunečnicová semínka	20			
	Olivový olej	5			
	Celozrnná bageta	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



<b>Jméno</b>
<b>Pohlaví</b>
<b>Věk</b>
<b>Výška</b>
<b>Hmotnost</b>
<b>% tělesného tuku</b>
<b>Zaměstnaní</b>
<b>V zaměstnání převažuje sezení či aktivita</b>
<b>Hlavní pohybová aktivita</b>
<b>Objem tréninku týdně (v hodinách)</b>
<b>Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity</b>
<b>Objem tréninku týdně (v hodinách)</b>
<b>Orientační či průměrný počet kroků za den</b>

**Cíle naší spolupráce**

23
185
92.1
13
Trenér, rozhodčí
aktivita
Tenis, fotbal
10
0
10
12 tisíc

Zhubnout tukovou hmotu.

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	nesnídá				
<b>Trénink</b>	–				
<b>Svačina</b>	banán (150g), protein (30g)	180 g	12:00	2	
<b>Oběd</b>	Mražená pizza Fabio (330g)	330 g	13:00	1,2,3	Cola zero (500 ml)
<b>Svačina</b>	čokoláda (100g)	100 g	15:00	2	
<b>Trénink</b>	fotbal				
<b>Svačina</b>	–				
<b>Večeře</b>	rýže (75g), kuřecí plátek (250g), výpek (50ml)	375 g	20:00	1,2,3	Cola zero (500 ml)
<b>2. Večeře</b>	tvaroh (250g)	250 g	22:00	3	
					Pivo (2000 ml)
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 1:00		Kvalita spánku 8	Voda 2l
		do 10:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
	120	
doma		
doma		
		1500 kcal

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	nesnídá				
<b>Trénink</b>	–				
<b>Svačina</b>	banán (150g), protein (30g)	180 g	12:00	2	
<b>Oběd</b>	Mcdonalds menu (bigmac, hranolky, cola)	450 g	13:00	1,2,3	Cola (500 ml)
<b>Svačina</b>	–				
<b>Trénink</b>	tenis				
<b>Svačina</b>	–				
<b>Večeře</b>	rýže (75g), vepřový plátek (200g), výpek (50ml)	325 g	20:00	1,2,3	Cola zero (500 ml)
<b>2. Večeře</b>	tvaroh (250g)	250 g	22:00	3	
					Víno (500 ml)
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 1:00		Kvalita spánku 9	Voda 2l
		do 11:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
ve městě		
	90	
doma		
doma		
		800 kcal



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	nesnídá				
<b>Trénink</b>	–				
<b>Svačina</b>	banán (150g), protein (30g)	180 g	12:00	2	
<b>Oběd</b>	rýže (75g), kuřecí plátek (250g), výpek (50ml)	375 g	13:00	1,2,3	Cola zero (500 ml)
<b>Svačina</b>	tyčinka snickers (50 g)	100 g	15:00	2	
<b>Trénink</b>	fotbal				
<b>Svačina</b>	–				
<b>Večeře</b>	rýže (75g), kuřecí plátek (250g), výpek (50ml)	375 g	20:00	1,2,3	Cola zero (500 ml)
<b>2. Večeře</b>	tvaroh (250g)	250 g	22:00	3	
					Pivo (1500 ml)
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 2:00		Kvalita spánku 7	Voda 2l
		do 10:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
	120	
doma		
doma		
		1300 kcal

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	nesnídá				
<b>Trénink</b>	–				
<b>Svačina</b>	banán (150g), protein (30g)	180 g	12:00	2	
<b>Oběd</b>	KFC (2x twister, hranolky, Cola)	400 g	13:00	1,2,3	Cola (500 ml)
<b>Svačina</b>	čokoláda (100g)	100 g	15:00	2	
<b>Trénink</b>	tenis				
<b>Svačina</b>	–				
<b>Večeře</b>	rýže (75g), hovězí plátek (200g), výpek (50ml)	375 g	20:00	1,2,3	Cola zero (500 ml)
<b>2. Večeře</b>	tvaroh (250g)	250 g	22:00	3	
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 1:00		Kvalita spánku 8	Voda 2l
		do 10:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
ve městě		
	90	
doma		
doma		
		900 kcal

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

