

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	2x máslová houska, ořechové máslo	200	8:00		3 káva - 250
Trénink					
Svačina	10x racio rýžové chlebičky	25	10:30		1, 2 voda - 250
Oběd	kuřecí medailonky na másle s bylinkami, bramborové krok	400	13:00		1, 3 kofola - 500
Svačina	sekaná v housce	250	17:00		2 mattoni - 300
Trénink					
Svačina					
Večeře	těstovinový salát	400	20:00		1, 3 voda - 250
2. Večeře	jahodová krupice	180	21:00		2 voda - 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
Venku - silnice	Chůze (180)	820
Venku		
doma v klidu u stolu		
v restauraci ve stoje		
Doma v klidu u stolu		
Doma v klidu u stolu		

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

Cíle naší spolupráce

Žena	
	21
	187
	79
	15%
volejbalistka	
aktivita	
volejbal	
	10.5
	7,000

Redukce tělesné hmotnosti

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	2x máslová houska, ořechové máslo	200	8:00		3 káva - 250
Trénink					
Svačina	10x racio rýžové chlebičky	25	10:30		1, 2 voda - 250
Oběd	kuřecí medailonky na másle s bylinkami, bramborové krok	400	13:00		1, 3 kofola - 500
Svačina	sekaná v housce	250	17:00		2 mattoni - 300
Trénink					
Svačina					
Večeře	těstovinový salát	400	20:00		1, 3 voda - 250
2. Večeře	jahodová krupice	180	21:00		2 voda - 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	míša řez	150	7:30	3	káva - 250
Trénink					
Svačina	bebe brumík	30	10:00	1, 2	voda - 300
Oběd	kuřecí medailonky se šunkou, brambory	400	13:00	1, 3	voda - 250
	italská polévka	250			
Svačina	máslový croissant	35	16:00	2	250 ml káva
Trénink			18:00		600 ml voda
Svačina					
Večeře	2x šunkový toust se sýrem	300	20:30	1, 3	voda - 250
	míchaná vejce	120			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
doma v klidu u stolu		
doma v klidu u stolu		
v restauraci u stolu		
uvnitř v hale	volejbal. Trénink (120)	1000
Doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	2x máslová houska, ořechové máslo	200	7:00	3	káva - 250
Svačina	banán	130	11:00	1, 2	
	jablko	200			
Trénink			11:30		voda - 500
Oběd	těstoviny s kuřecím masem	400	13:30	1, 3	voda - 250
Svačina	karamelová tartaletka	100	16:30	2	250 ml káva
Trénink			19:00		600 ml voda
Svačina					
Večeře	2x tortilla s kuřecím masem a sýrem	500	20:45	1, 3	voda - 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	6x vafle s hruškovou marmeládou	300	8:00	3	káva - 250
Svačina	jablko	200	11:00	1, 2	
	2x mandarinka	120			
Trénink					voda - 500
Oběd	kuřecí medailonky se šunkou, hranolky	350	12:30	1, 3	voda - 250
Svačina	pribináček	150	16:00	2	250 ml káva
Trénink			18:00		600 ml voda
Svačina					
Večeře	losos s rýží	400	20:45	1, 3	voda - 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
doma v klidu u stolu		
doma v klidu u stolu		
doma v klidu u stolu		
uvnitř v hale	volejbal. Trénink (120)	1050
Doma v klidu u stolu		

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

