

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

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

Muž	
	25
	181
	81
	15
Účetní	
sezení	
Posilování	
	3
Nic moc	
	0
Skoro nic hele, jsem na home office	

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Probiotická rýžová kaše	70 g	7:30	3	250
Trénink					
Svačina					
Oběd	Kari rýže, nudličky s krkovičky, UHO	700 g	12:00	3	150 ml aloe vera,
Svačina	5 ks míchaná vejce, plátek goudy, 3 ks plátků žitného chleba	250 g	15:45	3	200 ml voda
Trénink	silový trénink - dřepy, bench, biceps, dipy		17:10		1000 ml voda
Svačina					
Večeře	Rýže, 4ks párků	300 g	19:15		
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:30		Kvalita spánku (1-10)	6
		do 7:25		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Cokoladove kukuricne lupinky, ryzove mleko	lupinky cca 70 g	9:20		3 200 ml ryzove mle
Trénink					
Svačina	nic				
Oběd	Brokolicová polévka	250 ml	13:00		1
	Kýta se zelím a bramborovou knedlou	500 g	13:15		1 150 ml kola, 150 r
Svačina	Fidorka, pár oplatek, kousek hořké čokolády	70 g	13:45		2 200 ml vody
Trénink					
Svačina	Kýta se zelím a bramborovou knedlou	600 g	16:30		3 200 ml vody
Večeře	Rýžové těstoviny, šunka, okurek	300 g	19:15		3 200 ml vody
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 2		Kvalita spánku (1-10)	3
		do 9		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	meruňková rýžová kaše	70 g (bez vody)	7:40		3 200 ml čaj
Trénink					
Svačina					
Oběd	brokolicová polévka,	200 ml	12:15	1.3	
	Kýta se zelím a bramborovou knedlou	400 g	12:30	1.3	100 ml aloe vera,
Svačina	Rýžové těstoviny, tuňák v oleji (250 g)	400 g	16:00	3	200 ml voda
Trénink					
Svačina					
Večeře	Rýžové těstoviny, 2 plátky goudy bez laktozy, dojídaní pár	400 g	19:25		200 ml voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:00		Kvalita spánku (1-10)	6
		do 7:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vícezrnná kaše (quinoa, rýže)	80 g	7:30	3	250 ml čaj
Trénink					
Svačina					
Oběd	Kuře na paprice, těstoviny	500 g	12:10	1.3	200 ml voda
	banán	100 g	12:35		
Svačina	Kýta se zelím a bramborovou knedlou	350 g	15:45	1.3	200 ml voda
Trénink					
Svačina					
Večeře	Žitný chleba se šunkou a margarínem	300 g	19:00	1.3	200 ml voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 7:30		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	

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	

