

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	Žena
Věk	23
Výška	178
Hmotnost	75
% tělesného tuku	
Zaměstnaní	Trenér plavání
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita	Aktivita
Hlavní pohybová aktivita	Plavání
Objem tréninku týdně (v hodinách)	8
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity	Posilovna
Objem tréninku týdně (v hodinách)	6
Orientační či průměrný počet kroků za den	12000

Cíle naší spolupráce	Zhubnout
----------------------	----------

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	Borůvky	54	7:00	3	Káva 360	Doma v klidu		
	Skyr bílý	126						
Trénink					Voda 400			
Svačina								
Oběd	Bun bo nam bo	600	12:45	2	Voda 300	V klidu v restauraci		
Svačina	Margot plus	70	16:00	2		V práci ve spěchu		
Trénink								
Svačina					Káva 360	V klidu v práci		
Večeře	Sušenka - Lenny and Larry's	57	21:30	2	Voda 500	Doma v klidu		
					Čaj 300			
Spánek		22:30		Kvalita spánku (1-10)	8			
		6:00		1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	Míchaná vajíčka	100	6:30	1	Alpro protein 250	V klidu doma		
	Šunka	40						
					Voda 300			
Trénink	Silový trénink		10:00		Voda 500	Posilovna	5 cviků / 3 série / 10 op - 90 min, střední intenzita	420
Svačina					Káva 361	V klidu v práci		
Oběd	Toast s rajčaty a mozzarellou	453	13:00	1	Džus 300	V klidu v práci		
Svačina					Káva 360			
Trénink								
Svačina								
Večeře	Avokádo	25	21:00	1	margarita 225	V klidu doma		
	Hummus	70			Voda 300			
	Rajče	100						
Spánek		od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8			
		do	8:00	1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	Banán	136	8:30	3	Káva 60	V klidu doma		
Trénink					Voda 300			
Svačina	Protein	30	10:00			Ve škole		
Oběd	Sušenka - Lenny and Larry's		13:00	1	Voda 300	Ve škole		
Svačina	Proteinová tyčinka	65	15:00	2		V klidu po cestě na trénink		
Trénink	Plavání		16:30		Voda 500	Bazén	120 min střední intenzita / kraul, motýl	520
Svačina								
Večeře	Feta	64	20:00	1	Čaj 300	V klidu doma		
	Okurek	85			Voda 300			
	Vejce	44						
	Avokádo	34						
	Tuňák	88						
	Rajče	150						
Spánek		22:00		Kvalita spánku (1-10)	7			
		8:00		1 - velmi špatná				
				10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	Avokádo	40	8:30	2	Káva 360	V klidu doma		
	Vejce	55			Voda 200			
	English muffin	57						
	Salát	100						
Trénink	Silový trénink		10:30		Voda 500	Posilovna	5 cviků / 3 série / 10 op - 90 min, střední intenzita	582
Svačina	Protein	30	12:10	3		V klidu po tréninku		
Oběd	Flapjack	60	13:30	1	Káva 200	V práci		
	Proteinový pudink	200						
					Voda 200			
Svačina								
Trénink	Plavání		16:00		Voda 500	Bazén	60 min nízká intenzita	350
Svačina	Banán	136	17:30	1		V klidu v mhd		
Večeře	Špagety	55	20:30	1	Víno 200	V klidu doma		
	Feta	30			Voda 300			
	Kuřecí prsa	100						
	Rajčatová omáčka	15						
Spánek		22:00		Kvalita spánku (1-10)	9			
		9:00		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	

