

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	
	22
177cm	
90kg	
klempíř	
aktivita	
bojové sporty	
	5
silový trénink	
	3
	10000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesná kaše	55	6:20		3 voda - 500
	čokoláda	10			
	rozinky	10			
	mandle	20			
Svačina	corny tyčinka	50	9:00		2 voda - 300
	koblihy	120			
Oběd	polévka kapustová	??	12:00		1 voda - 500
	menu svíčková	??			
Svačina	banán	80	16:30		voda - 500
Trénink			17:00		voda - 1000
Večeře	rýže	100	19:30		1 voda - 500
	kuřecí prso	250			
	Protein	40			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesná kaše	55	6:20		3 voda - 500
	čokoláda	10			
	rozinky	10			
	mandle	20			
Svačina	corny tyčinka	50	9:00		2 voda - 300
	loupák	120			
Oběd	polévka zelňačka	??	12:00		1 voda - 500
	menu kuřecí čína s rýží	??			
Svačina	banán	80	16:30	1, 2	voda - 500
Trénink			17:00		voda - 1000
Večeře	Vejce slepičí	200	19:30		3 voda - 500
	šunka	100			
	chléb	80			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
v práci		
v restauraci		
Doma v klidu u stolu		
v gymu	silový trénink - 90min	
Doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesná kaše	55	6:20		3 voda - 500
	čokoláda	10			
	rozinky	10			
	mandle	20			
Svačina	jogurt hollandia ovocný	200	9:00		2 voda - 300
	rohlíky	100			
Oběd	americké brambory	300	12:00		voda - 500
	losos	150			
Svačina	tvarůžky	120	15:00		voda - 300
	chléb	120			
Večeře	americké brambory	250	18:00		3 voda - 500
	losos	130			
Druhá večeř	Protein	40	21:00		2 voda - 300
	Tvaroh	150			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:00		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesná kaše	55	6:20		3 voda - 500
	čokoláda	10			
	rozinky	10			
	mandle	20			
Trénink			8:30		voda + iont - 1000
Svačina	protein	40	10:30		3 voda - 300
Oběd	vepřová panenka	200	12:00		1 voda - 500
	americké brambory	250			
Svačina	toast	180	16:00		2 voda - 300
	salám	70			
	šunka	70			
	sýr	70			
Večeře	vepřová panenka	180	19:30		1 voda - 500
	americké brambory	250			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:00	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	

