

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	



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
23 let
190 cm
87 kg
18%
student, fyzik v Thermo Fisher
sezení
Silový trénink v posilovně
cca 5 hodin
chůze, občas plavání
2 hodiny
průměrně 8000 kroků

redukce tělesného tuku, zachování sval. Hmoty

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	
<b>Snídaně</b>	vejce 3ks, olej řepkový, šunka 92%	150, 3, 50	8:00		3 čaj černý (300 ml)	
	žitný chléb, máslo	150, 10				voda 300 ml (+Ml
	domácí jahodová marmeláda	20				
	kedlubna	90				1x espresso
<b>Svačina</b>						
<b>Oběd</b>	rýžové nudle	170	12:00		1, 3 1000 ml voda	
	domácí pad thai (kuřecí prsa, olej, vejce, arašidy)	(120, 4, 50, 15)				
	plus zeleninová směs, rybí a sójová omáčka	60, 10+10				
						1x espresso
<b>Svačina</b>	rýžové nudle, mák mletý, cukr, máslo	20, 15, 10, 10	15:00		3	
	syrovátkový protein	30			400 ml voda k pro	
	banán	110			500 ml voda	
<b>Večeře</b>	krupice, mléko	100, 600	18:00		1, 3	
	plnotučný tvaroh, (flavdrops vanilka)	100				
	máslo, bio kakao	10, 10				500 ml voda
	mrkvovo-jablečný salát	190				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7	
		do	5:45	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>	ovesné vločky, mléko	70, 150	6:00		3 čaj černý (300 ml) voda 300 ml (+Ml
	syrovátkový protein, kokos	15, 10			
	arašídové máslo, jablko	15, 70			
		bílý jogurt 3,7%	90	10:00	3
<b>Svačina</b>	2ks cereální kaiserka	110			
	máslo	10			
	eidam 30%, šunka 92%	30, 25			1x espresso
<b>Oběd</b>	rýže parboiled	150	13:00		1, 3 1000 ml voda
	kuřecí prsa, olej, arašídý	120, 2, 20			
	zeleninová směs	80			
<b>Svačina</b>	tvaroh odtučněný, jogurt bílý 3,7%	120, 100	15:00		3 1x espresso
	ovesné vločky, mandle, banán	60, 40, 100			
<b>Trénink</b>			16:00		500 ml voda
<b>Svačina</b>	syrovátkový protein + voda	30	17:30		3 400 ml voda k pro
	Jablko	100			
<b>Večeře</b>	8 ks toastový celozrnný chléb	200	19:00		1, 3 500 ml voda
	Kuřecí prsní šunka, 92% (pikok pure)	50			
	eidam 30%	60			
	Kečup slazený stévií	30			
	okurka	100			
	nanuk (gelateli Space runner)	60			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	5:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v klidu		
Multivitamin komplex Nexgen, Omega 3, Magnesium)		
ve škole, ve spěchu		
ve škole, v klidu		
ve škole, ve spěchu		
	Silový trénink posilovna, 70 min	<i>podle hodinek 600 kcal</i>
V šatně, relativně v klidu		
doma, v klidu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky, mléko	70, 150	6:00	3	čaj černý (300 ml)
	syrovátkový protein, kokos	15, 10			
	arašídové máslo, jablko	15, 70			1x espresso
	bílý jogurt 3,7%	90	10:00	3	
<b>Svačina</b>	žitný chléb	100			
	máslo	10			
	eidam 30%, šunka 92%	30, 25			
<b>Oběd</b>	těstoviny	160	13:00	1, 3	1000 ml voda
	kuřecí prsa, olej	120, 2, 20			
	drcený špenát, smetana 12%	50, 100			
					1x espresso
<b>Svačina</b>	tvaroh odtučněný, jogurt bílý 3,7%	120, 100	16:00	3	
	ovesné vločky, vlašské ořechy, hrozny	60, 40, 100			
		100			1000 ml voda
<b>Večeře</b>	2 ks celozrnná tortila, gervais	125, 60	19:00	1, 3	
	Kuřecí prsní šunka, 92% (pikok pure)	50			
	eidam 30%	60			500 ml voda
	mrkev	150			
	2 ks toastový chléb s medem	25, 20			2
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v klidu		
Multivitamin komplex Nexgen, Omega 3, Magnesium)		
v práci, v klidu		
v práci, v klidu		
ve škole, ve spěchu		
doma, v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky, vejce 2ks	70, 100	6:30		3 čaj černý (300 ml)
	syrovátkový protein, mléko, bio kakao	15, 50, 10			
	banán	70			
	smetanový jogurt 10%, bodylab zero topping	150, 5	9:00		3
<b>Svačina</b>	žitný chléb	100			
	domácí tuňáková pomazánka (tvaroh, tunak, vejce, horcice)	(60, 35, 25, 5)			
<b>Oběd</b>	těstoviny	160	12:00		1, 3 1000 ml voda
	kuřecí prsa, olej	120, 2, 20			
	drcený špenát, smetana 12%	50, 100			
					1x espresso
<b>Svačina</b>	flapjack čokoládový (blackfriars)	110	14:30		3
<b>Trénink</b>			15:00		500 ml voda
<b>Svačina</b>	syrovátkový protein, jablko	30, 150	16:30		400 ml voda k proteinu
		100			
<b>Večeře</b>	kuskus, olej řepkový	110, 4	18:00		3
	eidam 30%, fazole červené v nálevu	60, 150			
	salát (salát, okurka)	150			500 ml voda
	nanuk (gelateli space runner)	40			2
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:15	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v klidu		
Multivitamin komplex Nexgen, Omega 3, Magnesium)		
ve škole, ve spěchu		
v práci, v klidu		
v práci, ve spěchu		
	Silový trénink posilovna, 80 min	<i>podle hodinek 800 kcal</i>
v šatně, ve spěchu		
doma, v klidu		

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	

