

--	--	--	--	--	--

jídlo	potravina	hmotnost (G)	čas	pitný režim
DEN1				
snídaně	vejce	100	6:00	voda - 500
	chléb žitný	200		
	krutí šunka	100		
	horácký sýr	20		
Svačina	řecký jogurt	300	10:00	voda 1000
	maliny	100		
	ostružiny	100		
Oběd	Kuřecí stehní řízek	150	14:00	voda 1000
	jasmínová rýže vařená	230		

	červená řepa vařená		360			
	kuřecí stehno bez kůže		150			
večeře	protein powder		30	18:00		Voda 1000
Spánek		od	20.00	Kvalita spánku (1-10)		7
		do	5:30			

DEN2						
snídaně	vejce		100	6:00		voda 1000
	gervais		20			
	chléb žitný		100			
	horácký sýr		40			
svačina	jablko		100	10:00		Voda 1000
	kefírové mléko		500			
Oběd	jasmín ová rýže		200	13:00		Voda 1000
	kuřecí stehní řízek		250			
				15:00		Voda 1000
Svačina	jablko		100	16:30		
				17:00		voda 1000
Večeře	tunak v konzervě		120	20:00		
	těstoviny vařené		200			
Spánek		od	23:00	kvalita spánku		8
		do	6:00			

DEN3						
snídaně	vejce		110	6:30		voda 1000
	toastový chléb		50			
	horácký sýr		30			
svačina	kefírové mléko		500	9:30		voda 1000
oběd	rýže vařená		200	13:00		voda 500
	kuřecí stehní řízek		150			
svačina	Protein powder		30	17:00		voda 500
	banán		90			
večeře	kuřecí prsa pečená		150	21:00		voda 1000

rýže vařená

100

od

0 00

kvalita spánku

8

do

8:00

DEN4

snídaně

ovesné vločky

100

9:00

voda 1000

kefírové mléko

500

oběd

kuřecí řízek

200

12:00

voda 500

Bramborová kaše

200

13:00

svačina

banán

70

15:00

voda 1000

protein powder

30

večeře

bramborák

400

19:00

mléko

500

od

1:00

kvalita spánku

6

do

10:00

--	--	--

za jaké situace

pohybové aktivity

energetický výdej

Doma v klidu u stolu

ve škole

Doma

Doma

doma v klidu

ve škole

ve škole

Posilovna
v posilovně
hřiště

silový trénink

569 kcal

fotbalový trénink

754 kcal

doma v klidu

ve škole

ve škole

doma

v restauraci

doma

doma

posilovna
posilovna

silový trénink

743 kcal

doma

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	
	19
	173
	75
	13
číšník/student	
aktivita	
fotbal, workout	
	10
cyklistika	
	4
	10,000

zvýšení výkonosti

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	

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	

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	

