

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
23
180
73 kg
sezení
Brazilské Jiu Jitsu
6
silový trénink
3
4000

Nabrat svaly

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně			6:00		voda 300
Svačina	vejce slepičí	250	9:00	1	voda 500
	anglická slanina	100			
	rajčata	100			
Oběd	Hovězí vývar s nudlemi	300			
	hovězí pečené	120	12:00	1	
	rýže vařená	200			
	houbová omáčka	150			
Svačina					
Trénink			16:00		voda 500
Svačina	Banán	120	18:00	12	coca cola zero 250
	Proteinový prášek	180			
Večeře	Mleté hovězí	200	19:00	1	voda 500
	Vařená rýže	250			
	Hrášek	50			
	Mrkev	50			voda 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	21:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	5:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
v práci		
v jídelně v práci		
Posilovna	Silový trénink - 90 min	
Doma		
Doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					Voda 300
Svačina	bílý rohlík	100	9:00		1 voda 500
	máslo	10			
	vepřová šunka	80			
	tvrdý sýr 30%	80			
	Mila oplatka Sedita	50			2
Oběd	Čočková polévka s párkem	300	12:00		voda 500
	Sekaná	150			1
	bramborová kaše	200			
Svačina	bílý rohlík	100	15:00		1 voda 500
	máslo	10			
	vepřová šunka	80			
	tvrdý sýr 30%	80			
Trénink			18:00		voda 1000
Večeře	Kebab v tortile s hovězím masem		20:30		12 Mirinda 330
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	5:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					voda 300
Svačina	vejce slepičí	250	9:00		1 voda 500
	anglická slanina	100			
	rajčata	100			
Oběd	Kuřecí vývar s nudlemi	300	12:00		1 voda 500
	Těstovinový salát s kuřecím masem (kuře cca 100g)	400			
Svačina	Muller milch	400	15:00		12
	čokoládový donut	120			
Trénink			18:00		voda 1000
Večeře	Kuřecí prsa smažené	200	20:30		1 voda 500
	rýže vařená	250			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	5:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Toastový chléb	50	9:00		1 voda 500
	šunka	40			
	sýr 30%	40			
Oběd	Pečené hovězí	250	12:30		12 voda 500
	houskový knedlík	200			
	Svíčková omáčka	200			
Svačina	Jablečný štrůdl	500	14:30		2 Kofola 1000
Večeře	Pečené hovězí	200	20:00		12 voda 500
	houskový knedlík	150			
	Svíčková omáčka	150			
	Jablečný štrůdl	200	22:00		2
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	9:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
U babi		
U babi		
Doma		
doma		

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	

