

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	
Snídaně	Bílý jogurt	180	6:00		3	voda - 500	Doma v klidu u stolu
	Ovesné vločky	50				káva espresso	
	Banán	120					
Trénink			7:00		voda - 200	Venku - silnice	
Svačina	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300	V autě ve spěchu do práce	
Oběd	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500	V práci v klidu u stolu	
	Špagety Carbonara	250			káva espresso		
Svačina	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200	V práci v klidu u stolu	
Trénink			18:00		voda - 200	Posilovna	
Svačina	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300	Posilovna	
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	20:30	1, 3	voda - 500	Doma v klidu u stolu	
	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	15 let
Výška	158cm
Hmotnost	48kg
% tělesného tuku	
Zaměstnaní	student gymnázia
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita	sezení
Hlavní pohybová aktivita	plavání, silový trénink
Objem tréninku týdně (v hodinách)	8h.
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity	chůze, jóga, tělocvik ve škole
Objem tréninku týdně (v hodinách)	8h.
Orientační či průměrný počet kroků za den	10 000

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

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
Snídaně	francouzské toasty, jablko, smetana	70, 50, 55	9:15	1, 3	500 voda	doma v klidu u stolu
	cukr moučka	7			káva s mlékem	
	máslo	13				
Trénink	silový trénink		11:00		700 voda	v posilovně
Svačina	x					
Oběd	rybí file, paprika, řepkový olej	100, 40, 13	13:15	1, 3		doma v klidu u stolu
	bramborová kaše, cuketa	220, 100				
Svačina	proteinová tyčinka (barabells), kefir	55, 100	15:15	2	200 ovocný čaj	při uklízení
Trénink	procházka		15:45			v přírodě
Svačina	tvářoh plnotučný, džem, kokos, ořechové máslo	220, 10, 15,20	17:20	3	250 ovocný čaj	doma v klidu u stolu
Večeře	celozrnná tortila	62	19:45	2, 3	250 ovocný čaj	doma v klidu u stolu
	cizrna	135				
	baby špenát	25				
	avokádo	50				
	sójová omáčka	15				
	kečp	20				
	syreček	31				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:15	Kvalita spánku (1-10)	9	
		do	6:15	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
Snídaně	Bílý jogurt, ořechové máslo	150, 20	8:45	1, 3	700 voda	v klidu ve škole o přestávce
	kiwi, protein	100, 10				
	ovesné vločky	35				
Trénink	Vybíjená - školní tělocvik		12:50			ve školní tělocvičně
Svačina	chléb, mazací sýr, sýr eidam 45%	55, 18, 20	11:45	3	200 voda	v klidu ve škole o přestávce
Oběd	pizza base, tvaroh, rajčata	140, 20, 40	14:00	2, 3	300 voda	ve spěchu při chůzi
	baby špenát, sýr, syreček	20, 30, 31				
Svačina	x					
Trénink	silový trénink		15:15		700 voda	v posilovně
Svačina	domácí malinová buchta	55	17:15	2	200 voda	v klidu doma u stolu
Večeře	kaiserka	60	18:15	1, 3	250 ovocný čaj	v klidu doma u stolu
	cizrna	100				
	sweet chili omáčka	13				
	avokádo	50				
	baby špenát	20				
	tofu natural, řepkový olej	90, 13				
	2. večeře	tvaroh, ořechové máslo, kokos, džem				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:20	Kvalita spánku (1-10)	8	
		do	6:15	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
Snídaně	bílý jogurt, skořice	180, 5	8:45	1, 3	500 voda	v klidu ve škole o přestávce
	bluma, maliny, ořechové máslo	65, 40				
	protein, ovesné vločky	10, 35				
Trénink	x					
Svačina	domácí malinová buchta	55	10:45	2	200 voda	v klidu ve škole o přestávce
Oběd	rýže, cizrna, kečup	65, 40, 13	13:45	1, 3	350 voda	v klidu ve škole o přestávce
	avokádo, sýr, lahůdkové droždí	50, 40, 10				
Svačina	x					
Trénink	jóga		15:10		250 ovocný čaj	doma v pokoji na podložce
Svačina	proteinový puding od ehrmann	200	17:00	3	200 ovocný čaj	v klidu doma u stolu
Večeře	sýr na gril	70	19:00	2, 3	250 voda	v klidu doma u stolu
	brambory (vážené za syrova)	350			200 ovocný čaj	v klidu doma u stolu
	okurka	200				
2. Večeře	tvaroh	220	20:15	3		
	džem	10				
	ořechové máslo	20				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:05		10	
		do	6:15	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
Snídaně	ovesné vločky, bluma	60, 90	8:45	1, 3	700 voda	v klidu ve škole o přestávce
	mléko, protein	150, 10				
	ořechové máslo, tvaroh plnotučný	20, 55				
Trénink	x					
Svačina	tousty, syreček, máslo	50, 31, 18	10:45	2, 3	300 voda	v klidu ve škole o přestávce
Oběd	čočkový salát	300	14:00	1, 3	250 ovocný čaj	v klidu doma u stolu
Svačina						
Trénink	plavání		15:00		400 voda	v bazénu
Svačina	x					
Večeře	chléb pšenično-žitný	100	18:00	1, 3	250 ovocný čaj	doma v klidu u stolu
	cottage	150				
	rajče	300				
2. Večeře	tvaroh	220	20:00	2, 3	250 ovocný čaj	doma v klidu u stolu
	čekankový sirup	12				
	ořechové máslo	20				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:15	Kvalita spánku (1-10)	9	
		do	6:15	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
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)	Kde a za jaké situace
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)	Kde a za jaké situace
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		

