

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

žena	
	25
	158
	59
	24%
student	
sezení	
vzpírání	
10h	
7 000 - 10 000	

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Jogurt bílý	200g	7:00		3 voda 200ml
	Jablko	100g			
	Vlašské ořechy	10g			káva 150 ml
<b>Trénink</b>	x				voda 1000ml
<b>Svačina</b>	Cottage sýr, celozrnné pečivo, zelenina	150g, 50g, 150g	9:00		3 voda 250ml
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso	150g	12:30		voda 250ml
	Zelenina	200g			
<b>Svačina</b>	Řecký jogurt, kešu	150g, 10g	15:30		3 voda 250ml
<b>Trénink</b>	x				
<b>Svačina</b>	X				
<b>Večeře</b>	vejce, eidam, zelenina	2ks, 50g, 150g	18:00		1 voda 250ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma u stolu		
Doma u stolu		
Doma u stolu		
Doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Jogurt bílý	200g	7:00		3 voda 200ml
	Hruška	100g			
	Vlašské ořechy	10g			káva 150 ml
<b>Trénink</b>	Vzpírání		9:00		voda 1000ml
<b>Svačina</b>	Protein	30g	11:00		3 voda 250ml
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso, brambor	150g, 150g	12:30		voda 250ml
	Zelenina	200g			1
<b>Svačina</b>	Řecký jogurt, kešu	150g, 10g	15:30		3 voda 250ml
<b>Trénink</b>	x				
<b>Svačina</b>	x				
<b>Večeře</b>	vejce, eidam, zelenina	2ks, 50g, 150g	18:00		1 voda 250ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 5:50		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>	Jogurt bílý	200g	7:00		3 voda 200ml
	Banán	100g			
	Vlašské ořechy	10g			káva 150 ml
<b>Trénink</b>	Vzpírání		9:00		voda 1000ml
<b>Svačina</b>	Protein	30g	11:00		3 voda 250ml
<b>Oběd</b>	Treska tmavá	150g	12:30		voda 250ml
	Zelenina, kuskus	200g, 50g			1
<b>Svačina</b>	Mozzarella, zelenina, mandle	100g, 150g, 10g	15:30		3 voda 250ml
<b>Trénink</b>	x				
<b>Svačina</b>	vejce, eidam, zelenina	2ks, 50g, 150g	18:00		3 voda 250ml
<b>Večeře</b>	tvářoh polotučný	250g	19:00		2 voda 150ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	
		do 5:50		1 - velmi špatná	9
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Jogurt bílý	250g	7:00		3 voda 200ml
	Jablko	100g			
	Vlašské ořechy	10g			káva 150 ml
<b>Trénink</b>	Vzpírání		9:00		voda 1000ml
<b>Svačina</b>	Protein	30g	11:00		3 voda 250ml
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso, rýže	150g, 50g	12:30		voda 250ml
	Zelenina	200g			
<b>Svačina</b>	tvaroh polotučný, kešu, chia semínka	150g, 10g,5g	15:30		3 voda 250ml
<b>Trénink</b>	x				
<b>Svačina</b>	x				
<b>Večeře</b>	vejce, gouda 45%, zelenina	2ks, 50g, 150g	18:00		3 voda 250ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	5:50	1 - velmi špatná	7
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma u stolu		
	120 min	480
Posilovna		
Doma u stolu		
Ve škole		
Doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Jogurt bílý	200g	7:00		3 voda 200ml
	Jablko	100g			
	Vlašské ořechy	10g			káva 150 ml
<b>Trénink</b>	Vzpírání		9:00		voda 1000ml
<b>Svačina</b>	Protein	30g	11:00	3	voda 250ml
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso	150g	12:30		voda 250ml
	Zelenina	200g			
<b>Svačina</b>	Řecký jogurt, kešu	150g, 10g	15:30	3	voda 250ml
<b>Trénink</b>	x				
<b>Svačina</b>	x				
<b>Večeře</b>	vejce, eidam, zelenina	2ks, 50g, 150g	18:00	3	voda 250ml
<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>	Jogurt bílý	200g	7:00		3 voda 200ml
	Jablko	100g			
	Vlašské ořechy	10g			káva 150 ml
<b>Trénink</b>	Vzpírání		9:00		voda 1000ml
<b>Svačina</b>	Protein	30g	11:00	3	voda 250ml
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso	150g	12:30		voda 250ml
	Zelenina	200g			
<b>Svačina</b>	Řecký jogurt, kešu	150g, 10g	15:30	3	voda 250ml
<b>Trénink</b>	x				
<b>Svačina</b>	x				
<b>Večeře</b>	vejce, eidam, zelenina	2ks, 50g, 150g	18:00	3	voda 250ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma u stolu		
	120 min	480
Posilovna		
Doma u stolu		
Ve škole		
Doma u stolu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Jogurt bílý	200g	7:00		3 voda 200ml
	Jablko	100g			
	Vlašské ořechy	10g			káva 150 ml
<b>Trénink</b>	Vzpírání		9:00		voda 1000ml
<b>Svačina</b>	Protein	30g	11:00	3	voda 250ml
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso	150g	12:30		voda 250ml
	Zelenina	200g			
<b>Svačina</b>	Řecký jogurt, kešu	150g, 10g	15:30	3	voda 250ml
<b>Trénink</b>	x				
<b>Svačina</b>	x				
<b>Večeře</b>	vejce, eidam, zelenina	2ks, 50g, 150g	18:00	3	voda 250ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma u stolu		
	120 min	480
Posilovna		
Doma u stolu		
Ve škole		
Doma u stolu		