

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	
	24
187 cm	
87 kg	
	12
Student	
Sezení	
Běh a silový trénink	
	7
kolo a plavání	
	2
	13,000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	3 slepičí vejce	165	8:00		3 voda 500 ml
	Podmáslový chléb Tesco	160			
	Sýr ementaler, Zlatý sýr	42			
	Jablko	100			
	Kvašené okurky	80			
	ALB Eidam 45%	20			
Trénink					
Oběd	Jasmínová rýže vařená	423	12:30		1.3 voda 500 ml
	Královské krevety mražené, Lidl	180			
	Mrkev	85			
	Extra panenský olivový olej	15 ml			
	Máslo	13			
Svačina	Řecký jogurt borůvka 0% tuku, Milko	140	17:00		1 voda 500 ml
	2x kaiserka cereální	140			
	Anglická slanina speciál, Tesco	62			
	Okurka salátová	100			
Trénink			18:00		voda 500 ml
Večeře	Těstoviny combino torti	200	20:00		1.3 voda 500 ml
	Pesto Rosso Baresa	60			
	Tesco ementaler 45%	45			
	Jablko	66			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 7:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
Doma v klidu u stolu		
Doma v klidu u stolu		
	Regenerační běh 45 minut	dle garminu 480 kcal
Doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	
Snídaně	4x vejce slepičí	173	7:45	3	voda 500 ml	
	Toast multigrain	110				
	ALB Eidam 45%	40				
	Anglická slanina speciál, Tesco	50				
	Kvašené okurky	100				
Oběd	Jasmínová rýže vařená	370	13:30	1.3	voda 300 ml	
	Vepřová panenka	200				
	Sýr krolewsky light	50				voda 300 ml
	Polníček	34				
	Ledový salát	100				
Trénink			14:30		voda 800 ml	
Svačina	Protein Dark Knight, BrainMax	35	16:00	1.3		
	Maltodextrin, GymBeam	60				
Večeře	Batáty (syrové)	450	19:00	1.3	voda 500 ml	
	Beef burger, Tesco finest	165				
	Hamburgrové housky, grill master	82				
	Sýr krolewsky light	35				voda 200 ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23:00		Kvalita spánku (1-10)	8	
		6:30		1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	
Snídaně	Ovesné vločky (jemné celozrnné), lidl	80	8:00	3	voda 500 ml	
	Syrovátkový protein, čokoláda, Reflex nutrition	35				
	Jablko	200				
	Nashi asijská hruška	100				
	Lískové ořechy	15				
	Mandle	5				
Oběd	Bramborová kaše	400	13:00	1.3	voda 500 ml	
	Řízek ze sójového masa, Vivera	50				
	Vegetariánské kuřecí proužky	175				
Svačina	Řecký jogurt borůvka, 0% tuku, Milko	140	16:30	1.3	voda 300 ml	
	Kaiserka cereální	60				1.3
	Sýr Krolewski light	55				
Trénink			17:00		voda 500 ml	
Večeře	Anglická slanina speciál Tesco	37	19:00		voda 500 ml	
	Vejce slepičí	50				
	Beef burger, Tesco finesr	162				
	Hamburgrové housky, grill master	82				
	Batáty	400				
	ALB Eidam 45%	40				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23:00		Kvalita spánku (1-10)	7	
		6:45		1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
doma v klidu		
doma v klidu		
doma v klidu	Trailový běh 1 h 20 min, 9 km, nastoupaných 600 dle garminu 990 kcal	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesné vločky (jemné celozrnné), lidl	80	7:30		3 voda 500 ml
	Syrovátkový protein, čokoláda, Reflex nutrition	35			
	Vlašské ořechy	25			
	Jablko	50			
	Bio kokosové chipsy, Country life	8			
	Arašídové máslo, Gymbeam	22			
Trénink			10:00		voda 500 ml
Oběd	Čínské předvařené nudle sušené, Vimixa	125	11:30	1.3	voda 500 ml
	Vegetariánský zeleninový burger	100			
	Květák smažený	150			
	Vepřová panenka	75			
Svačina	Proteinová tyčinka excelent 25% protein, čokoláda-nugát	85	15:00	1.3	voda 300 ml
Večeře	Čínské předvařené nudle sušené, Vimixa	125	18:00	1.3	voda 500 ml
	Vepřová panenka	75			
	Květák smažený	180			
	Avokádo	70			voda 300 ml
	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
Spánek		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
	vytrvalostní běh zaměřený na obecnou vytrvalost po asfaltu 45 m	dle garminu 589 kcal
doma ve spěchu		
v práci ve spěchu		
v práci v klidu		

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	

