

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

Muž
26
165
60
Administrativní pracovník
sezení
Fotbal
4
90000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Tmavé pečivo, šunka, sýr	150	8:30	1.3	250
	Jogurt	110			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					250
<b>Oběd</b>	Špagety s kuřecím masem	350	12:00	1.3	500
<b>Svačina</b>	sushi	400	16:00	1.2	500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Jablko	80	17:00	2	250
<b>Večeře</b>	Těstovinový salát	400	19:00	1.3	500
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	8:00	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>	Pečivo	80	8:00	3	250
	Ovocná směs, mléko	300			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					500
<b>Oběd</b>	houbová polévka, vepřová panenka s rýží	300+400	11:30	1.3	500
<b>Svačina</b>	sušenka	80	15:30	1.2	
<b>Trénink</b>			16:00		
<b>Svačina</b>	Banán	70	18:30	2	250
<b>Večeře</b>	Rizoto	400	20:00	1.3	500
					250
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
Restaurace v klidu		
doma v klidu		
	Fotbal 1,5h trénink	1200
V kabinách po tréninku		
Doma v klidu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Míchaná vajíčka, pečivo, paprika, okurka	180	8:00	3	250
<b>Trénink</b>					500
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	hovězí maso s rýží	450	11:30	1.3	500
<b>Svačina</b>	rohlík, sýr, rajče	120	13:00	2	250
<b>Trénink</b>			15:30		250
<b>Svačina</b>	banán	110	18:30	2	500
<b>Večeře</b>	Brambory s kuřecím masem	450	20:00	1.3	250
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:30	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>	lívance, marmeláda	400	7:00	3	300
					250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso, krokety	450	11:30	1.3	500
<b>Svačina</b>	chléb, lučina	120	16:00	2	250
<b>Trénink</b>			17:00		250
<b>Svačina</b>	Jablko, tyčinka musli	150	18:00	2	500
<b>Večeře</b>	Těstovinový sálat s kuřecím masem	400	19:30	1.3	250
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
V restauraci v klidu		
	Běh- 0,75h	400
po běhu		
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<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>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<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>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

