

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	

Výživová pyramidy Ministerstva zdravotnictví z roku 2005
sůl, tuky, cukry 0-2 porce: snězeny 2 porce (olivový olej + tuk ve špagetách carbonara a mozzarelle)
Mléko, mléčné výrobky 2-3 porce: 2 porce (bílý jogurt + mozzarella)

Ryby, maso, vejce, drůbež, luštěniny 1-2 porce: 1 porce (carbonara špagety)

zelenina 3-5 porcí: 3 porce (carbonara + zeleninový salát za dvě porce)

ovoce 2-4 porce: 2 porce (banán ++ ovocné pyré)

obiloviny, rýže, pečivo, těstoviny 3-6 porcí: 4 porce (ovesné vločky + špagety + bageta celozrnná + trochu těstoviny v polévce)

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

Eliška K.
žena
27 let
166 cm
72,5 kg
25-30% (odhad)
učitelka v mateřské školce
aktivita
muaythai
10 h
běh a posilování
2 h
8,000

redukce tělesné hmotnosti kvůli zápasení

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	kaše krupička Myška	45	6:00	1	voda - 300
	mléka	250		1	
	čoko protein	30		1	
	borůvky	50		1	
					voda - 200
Oběd	kuřecí plátek	150	12:00	1	voda - 300
	brambory	200		1	
	zelenina	150		1	
Svačina	ehрман protein puding	200	15:00	1	voda - 400
	banán	120		1	
Trénink			17:00		voda - 1000
Večeře	půlka porce hovězí pho	300	21:00	1	voda - 800
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Výživová pyramidy Ministerstva zdravotnictví z roku 2005

sůl, tuky, cukry 0-2 porce: 1 porce (nějaký tuk byl nejspíše použit na úpravu masa nebo je v pohočku)

Mléko, mléčné výrobky 2-3 porce: 2 porce (mléko + puding)

Ryby, maso, vejce, drůbež, luštěniny 1-2 porce: 2 porce (kuřecí plátek + hovězí pho)

zelenina 3-5 porce: 1,5 porce (zelenina k obědu + trocha v pho)

ovoce 2-4 porce: 2 porce (borůvky + banán)

obiloviny, rýže, pečivo, těstoviny 3-6 porcí: 3 porce (myška krupička + brambory + nudle ve pho)

Podle pyramidy by mělo dojít ke zvýšení příjmu zeleniny.

Z mého pohledu je v jídelníčku málo tuku. Celkově vzhledem k množství pohybové aktivity bych příjem hodnotila jako nedostatečný i s ohledem na cíl, kterým je redukce tělesné hmotnosti.

Doporučila bych přidat alespoň 1 porci tuku + 2 porce příloh.

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce	150	6:00	1	voda -500
	šunka	100		1	
	zelenina	150		1	
	bageta	150		1	
Svačina			10:00		voda - 400
Oběd	půlka porce hovězí pho	300	12:00	1	voda -300
Svačina	bílý jogurt	150	15:00	1	
	protein	20		1	čaj -300
	banán	120		1	
	oříškové máslo	15		1	
Trénink			17:00		voda - 500
Večeře	kuřecí tikka masala	200	20:00	1	
	rýže vařená	150		1	voda - 1000
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
v práci		
doma		
tělocvična	120 min drilly, pytle	1 000 kcal
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	kaše krupička Myška	45	6:00	1	čaj - 500
	mléka	250		1	
	čoko protein	30		1	
	borůvky	50		1	
Svačina					voda - 500
Oběd	kuřecí maso prsní	200	12:00	1	
	batáty	150		1	voda - 400
	zelenina	150		1	
Svačina	protein jogurt lidl	200	14:00	3	
	hroznové víno	150		3	čaj - 300
Trénink			16:00		voda -500
Večeře	kuskus sirový	50		1	
	tuňák ve vlastní šťávě	56		1	voda - 500
	zelenina	150		1	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
v práci		
doma		
tělocvična	lapy 60 min	570 kcal
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce	150	8:00	1	čaj - 300
	šunka	100		1	káva espresso
	zelenina	100		1	
	kaiserka celozrnná	60		1	
			10:00		voda - 400
Oběd	rýže vařená	150	12:00	1	
	kuřecí prso	150		1	
	olej	7		1	voda - 400
	zelenina	100		1	
Svačina	ehрман puding	200	15:00	2	čaj - 300
Večeře	hovězí maso vařené	120	18:00	1	
	brambory	200		1	
	zelenina	100		1	voda - 500
	majonéza	10		1	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		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)
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	

