

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

xXx Xander Cage
Muž
25
188
91kg
12%
Lední hokej
aktivita
Hokej/posilovna
18h
Kolo, tenis, běh, inline
5
6000

Udržení kondice po celou sezónu

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	2x celozrný rohlík	60	8:00		3 250 džus
	margarín	20			250 čaj
	kuřecí šunka	60			
	Ředkvičky	70			
Trénink				Voda 1000	
Svačina	acidofilní mléko,	300ml	10:00		1 Voda 300
	jahody	100			
	špaldové vločky	50			
Oběd	Hovězí kostky s basmati rýží	300	13:00		1 Voda 300
Svačina	3 plátky knäckebrotu s vyšším podílem vlákniny	3 plátky	16:00		3 Minerálka 300
	čarstvé žerve	70g			
	Rajče	40			
Trénink					Voda 1000
Svačina					
Večeře	Tofu a míchaná zelenina	150	19:00		1 cola 250ml
					čaj 300
	5x křehké chlebičky bona vita	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23:00		Kvalita spánku (1-10)	
		7:30		1 - velmi špatná	8
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma	Trenink na lede 75	3000
	Trenink v posilovně 75	
po treninku		
Doma		
před treninkem		
Doma po treninku		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	musli s ovocem a ořisky	60	8:00		3 džus 250
	Bílý jogurt hollandia	200			voda 200
	bananas	30			
Trénink					1000
Svačina	Celozrny rohlík	80	10:30		1 Voda 200
	Cottage	60			
	paprika	20			
Oběd	Krutí prsa na kari s bulgurem	300	13:00		1 Voda 400
	kafe				kafe
Svačina	1 jablko	40	16:00		3 Minerálka 300
	musli tyčinka bez polevy	20			
Trénink					Voda 1000
Svačina					
Večeře	Špenátové štíhlé nudle Smacker	300	19:30		1 čaj 400
					Voda 200
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	22:50		Kvalita spánku (1-10)	
		7:30	0:00	1 - velmi špatná	10
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Vločkové lívanečky	100	8:00		1 voda 300
	Ovoce	50			čaj 300
	Tvaroh	40			
Trénink					1000 voda
Svačina	3 plátky knäckebrotu šunka sýr	100g	11:00		3 minerálka 300
Oběd	Jarní salát s tuňákem a fazolemi	300	13:00		1 Voda 300
Svačina	bílý jogurt	180	16:00		3 minerálka 300
	špaldové vločky	40			
Trénink					voa 1000ml
Svačina					
Večeře	Kuřecí maso s baby mrkvičkami	400	19:45		1 čaj 250
					voda 400
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23:15		Kvalita spánku (1-10)	
		7:30	0:00	1 - velmi špatná	7
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	žitný chleba	100	8:00		1 voda 300
	margarín	15			džus 250
	sýr	30			
	drubeží šunka	60			
	kedlubna	30			
Trénink					voda 1000
Svačina	banán	50	10:30		1 cola 200
	celozrné sušenky	80			
Oběd	Losos v bylinkovém jogurtu s bramborem	400	13:00		3 minerálka 300
Svačina	tvaroh polo	150	15:30		1 minerálka 300
	mandle	15			
	3 plátky knäckebrotu	20			
Trénink					voda 1000
Svačina					
Večeře	Jarní omeleta s parmazánem	300	19:00		1 cola 250
					voda 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	22:45		Kvalita spánku (1-10)	
		7:30	0:00	1 - velmi špatná	8
				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	

