

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
25
173
83
7
Servisní práce
aktivita
Posilovna
5 h
10000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vajíčko	150	7:00	1, 3	voda - 500
	1 celozrný rohlík	30			
Trénink					
Svačina	Odtučněný bílý jogurt	100	10:00		3 káva turek
	Jablko	100			3 voda - 500
Oběd	Pečené kuře	200	12:00	1, 3	voda - 500
	brambory	150			
Svačina	Banán	100	15:30		3 káva turek
Trénink			16:30		voda - 1200
Svačina					
Večeře	Grilovaný hermelín 2x	240	20:00	1, 3	voda - 500
	2 celozrné rohlíky	60			
	3 rajčata	120			
	Kasein	15	21:30		3 voda - 300
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesná kaše s kousky ovoce	300	7:00	1, 3	voda - 500
					káva turek
Trénink					
Svačina	Proteinový shake	20	10:00		3 voda - 400
Oběd	Domácí sekaná	200	12:00		1, 3 voda - 500
	2 plátky chleba	50			
Svačina	Broskev	120	15:30		
					3 káva turek
Trénink			16:30		voda - 1200
Svačina					
Večeře	Kuřecí steak	150	20:00		1, 3 voda - 500
	rýže	200			
	Kasein	15	21:30		3 voda - 300
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vajíčko	150	7:00	1, 3	voda - 500
	1 celozrný rohlík	30			
Trénink					
Svačina	Odtučněný bílý jogurt	100	10:00		3 káva turek
	Jablko	100			3
Oběd	Tuňákový salát	300	12:00	1, 3	voda - 500
	3 celozrnné rohlíky	90			
Svačina	Banán	100	16:30		3 voda - 500
Trénink					káva turek
Svačina					
Večeře	Pizza šunková	300	19:30	1, 2	pom. Džus - 500
	Tvaroh	150	21:30		3 voda - 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesná kaše s kousky ovoce	300	7:00	1, 3	voda - 500
					káva turek
Trénink					
Svačina	Proteinový shake	20	10:00		3 voda - 400
Oběd	Špenát, hovězí maso, bramborové knedlíky	300	12:00	1, 3	voda - 500
Svačina	Banán	100	15:30		3 káva turek
Trénink			16:30		voda - 1200
Svačina					
Večeře	Kuřecí steak	150	20:00	1, 3	voda - 500
	rýže	200			
	Kasein	15	21:30	3	voda - 300
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:00	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	

