

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

žena	
	27
160cm	
	56
kancelářská práce	
sezení	
silový trénink	
	6
sálové lekce, chůze	
	2
	10000

zhubnout a nabrat svalovou hmotu

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesné vločky	212	7:00		3 voda 250
	banán	88			espresso
Trénink					
Svačina	kváskový chléb žitný, humus	88	10:00		1 voda 250
Oběd	olivový olej	82	12:30		3 aperol spritz 210
	kuřecí prsa	179			
	sojová omáčka	10			
	med včelí	33			

Svačina	carpaccio	110	16:00		1 voda 250
	olivový olej extra panenský	41			
	parmezán	38			
	sojová omáčka	10			
Trénink			18:30		voda 500
Večeře	vejce	150	21:00:0		3
	olivový olej	41			
	kuřecí prsní šunka	91			
	kváskový chléb žitný	80			
	humus	97			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		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	banán	88	6:30		3 voda 250
	polotučné mléko	45			espresso
	high protein Quarkriegel	124			
	bílé hrozny	74			
Trénink					
Svačina					
Oběd	med včelí	16	12:00		1 voda 500
	kváskový chléb žitný	40			
	sojová omáčka	10			
	balsamico	11			
	kečup	21			
	kuřecí prsa	238			
	olivový olej	82			
	brambory vařené	67			
Svačina					espresso
Trénink			18:00		
Svačina	high protein pudding Chocolate	152	19:30		3 voda 250
Večeře	pasta	267	21:00		3,1 voda 500
	sterilizované rajčata s bazalkou	56			
	olivový olej	41			
	polotučné mléko	45			
	mozarella light	58			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		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	ovesné vločky	212	6:30		3 voda 250
	banán	88			
Trénink			11:30		
Svačina					
Oběd	olivový olej	41	13:00		1 voda 500
	tofu lahudkové uzené	167			
	basmati rýže	244			
Svačina					espresso
Trénink					
Svačina					
Večeře	carpaccio	110	18:00		1,3 voda 500
	sojová omáčka	10			
	olivový olej	82			
	kuřecí prsa	179			
	kukuřice	46			
	kvásková chléb žitný	80			
	balsamico	11			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	5
		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	pohanková kaše čokoládová	249	8:00		3 voda 250	
	banán	88				espresso
	cukr bílý krupice	16				
Trénink						
Svačina						
Oběd	basmati rýže	209	13:00		3 voda 250	
	olivový olej	41				
	tofu lahůdkové uzené	167				
Svačina						
Trénink			15:00			
Svačina	High protein quarkriegel	124	16:30		1 voda 250	
	prsní šunka zauzená	93				espresso
Večeře	kuřecí prsa	238	19:00		3,1 ovocný čaj 250	
	olivový olej	41				voda 250
	sojová omáčka	10				
	kečup	21				
	pomazánkové máslo	24				
	máslo	73				
	kvásková chléb žitný	100				
	kukuřice	46				
Spánek	(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		
doma v klidu		

	chůze (3,75km, 35min)	152
doma ve spěchu		

doma 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	

