

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
22
177 cm
72,2 kg
8.70%
Student
Sezení
Posilovna
10
10 000-15 000

Sportovec se připravuje na závody v klasické kulturistice, nachází se v dietě a snaží se co nejvíce udržet svalovc

o hmotu, přičemž chce i ztrácet tukovou hmotu

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Jemné ovesné celozrnné vločky	60	8:00	3-Jan	
	Protein CFM evolution čokoláda Prom-in	30			Voda - 300
	BIO Premium panenský kokosový olej	10			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Banán 2x	180	11:00	1	Voda - 500
	Rýže thajská jasmínová	115			
<b>Svačina</b>	Tuňák v olivovém oleji - Rio mare	80	15:00	3	Voda - 500
	Stehenní kuřecí řízek	200			
<b>Trénink</b>			16-18		Voda - 750
<b>Večeře</b>	Protein CFM evolution čokoláda Prom-in	30	19:30	1	
	Vejce slepičí	250			Voda - 500
	Šunka dušená	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	9
		do 7:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
Ve škole - v klidu		
Doma v klidu		
Posilovna	Intenzivní silový trénk (120)	950
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Oat flakes fine	60	9:00		3 Voda-300
	CFM Whey Protein chocolate	30			
<b>Trénink</b>					
<b>Oběd</b>	Rýže thajská jasmínová	140	12:00		1 Voda-500
	Kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	400			
					Voda-500
<b>Svačina</b>	Tigger multi-layer protein bar	60	15:00		1
<b>Trénink</b>			16-17-30		Voda-750
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Vejce slepičí	220	20:00		1 Voda-500
	Tortilla wraps wheat snack day	120			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od - 23:00		Kvalita spánku (1-10)	7
		do - 7:00		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>	Jemné ovesné celozrnné vločky	50	8:00		3 voda-500
	CFM Whey protein chocolate	30			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	Rýže thajská jasmínová	140	12:00		1 voda -500
	Krutí prsa bez kůže syrová	200			
	Tonno al naturale - Rio mare	50			
<b>Trénink</b>			13:00-14:30		voda-1000
<b>Svačina</b>	Iso whey zero chocolate BioTech	30	15:00		1
<b>Večeře</b>	Acidofilní mléko malina Kunín	300	19:00		1 voda-500
	Vejce slepičí	275			
	Tortilla wraps wheat snack day	120			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od-23:00		Kvalita spánku (1-10)	9
		do-7:00		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>	Jemné ovesné celozrnné vločky	50	8:00	3	Voda-500
	CFM Whey Protein Chocolate	30			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	Banán	100	13:00	1	Voda - 750
	Rýže thajská jasmínová	180			
	Kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	350			
<b>Trénink</b>			15-16:30		Voda - 1000
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Vejce slepičí	220	19:00	1	Voda - 500
	Whey protein 100% chocolate Extrifit	30			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od-23:00		Kvalita spánku (1-10)	9
		do-7:00		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>	Jemné ovesné celozrnné vločky	50	8:00	3	Voda-500
	CFM Whey protein chocolate	30			
	Jemný arašídový krém - Big boy	12			
<b>Trénink</b>					Voda-500
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	Rýže thajská jasmínová	130	12:00	1	Voda-300
	Krutí prsa syrová bez kůže	300	15:00	1	
<b>Svačina</b>	Vejce slepičí	220			
<b>Trénink</b>			16-18:00		Voda-1000
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Tortilla wraps wheat snack day	62	20:00	1	Voda-500
	Banán	90			
	CFM Whey protein chocolate	30			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od-23:00		Kvalita spánku (1-10)	9
		do-7:00		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>					
<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	

