

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
18
160
53
student
sezení
atletika - hody/vrhy
10 - 12h
kondiční cvičení, cvičení na skoliózu, jízda na kole
14h
10000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesné vločky	50	7:30	1.3	voda 300
	mléko	200			
	banán	100			
Trénink			6:45		voda 200
Svačina	celozrnná houska s žervé, okurka	50, 20, 100	9:40	1,2,3	voda 500
Oběd	hovězí pečeně	100	13:20		voda 250
	brambory	150			
Svačina	řecký jogurt, maliny, ořechy	140, 30, 10	15:30	3	voda 250
Trénink			16:00		voda 500
Svačina					
Večeře	míchaná vejce	100	19:00	1.3	voda 500
	chléb	70			
	zelenina	150			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:30		
				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	50	7:30	1.3	čaj 250
	mléko	200			
	švestky	90			
Trénink			6:45		voda 250
Svačina	tvaroh, hroznové víno, musli	200	9:40	2	voda 500
Oběd	kapustové karbanátky	150	13:20	1.3	čaj 250
	bramborová kaše	150			
Svačina	tousty se šunkou a se sýrem	150	16:00	1.3	voda 250
Trénink			16:30		voda 500
Svačina					
Večeře	těstoviny	60	19:30	1.3	čaj 250
	zelenina	150			
	kuřecí maso	80			
	jogurtový dresink	15			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:30		
				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	50	7:30		1 čaj 250
	mléko	200			
	banán	100			
Trénink			6:45		voda 250
Svačina	celozrnná bageta se šunkou a máslem	80, 30	9:40	1.3	voda 500
Oběd	rybí filé	150	13:20		1.3 voda 250
	brambory	150			
Svačina	řecký jogurt	140	16:00	2	voda 500
Trénink			18:45		voda 250
Svačina					
Večeře	těstoviny	100	20:00		1 čaj 250
	mozzarella	70			
	rajčata	150			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:30	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	50	7:30	1,2,3	voda 250
	mléko	200			
	ořechy	20			
Trénink			6:45		voda 250
Svačina	celozrnná houska s žervé, paprika	60, 20, 80	9:40	1.3	voda 250
Oběd	kuřecí plátek	150	13:20	1.3	čaj 250
	rýže vařená, grilovaná zelenina	150, 100			
Svačina	řecký jogurt, banán	140, 90	15:30	2	voda 500
Trénink			16:00		voda 500
Svačina					
Večeře	chléb	70	19:00	1	čaj 250
	avokádo	50			
	vejce	110			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:30	1 - velmi špatná 10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma	vedlejší sport - posilující cviky na záda z důvodu skoliózy 45 min	
ve škole o přestávce		
ve školní jídelně		
doma		
	atletický trénink 120 min	
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesné vločky	50	7:30		1 voda 250
	mléko	200			
	lesní ovoce	50			
Trénink			6:45		voda 250
Svačina	celozrnná bageta, žervé, zelenina	100, 30, 100	9:40		1.3 voda 500
Oběd	masové koule v rajčatové omáčce	150	13:20		1.3 čaj 250
	těstoviny	120			
Svačina	tvaroh, banán	100, 90	15:30		2.3 voda 500
Trénink			16:30		voda 500
Svačina					
Večeře	míchaná vejce	110	19:00		1.3 voda 250
	chléb	50			
	zelenina	120			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:30	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	

