

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

žena	
	21
	163
	67
	20
student	
sezení	
pádlování	
momentálně cca 2-3 hodiny	
momentálně nic	
	10000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	čokoládovopudinková rolka + toast s nivou, šunkou a kečču	60+70	6:35 + 8		3
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	2x toast s nivou šunkou a kečupem	140	10:20		1
<b>Oběd</b>	smažené nude s kuřecím masem	300	10:40		3 fanta 500 ml
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	2 krajíce chleba s máslem a jablečno-švestkovou marmeládou	130	16:30		1
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	?	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:20	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>	2 kousky jablečného závinu	120	8:00		3
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	jablko	100	10:30		1 voda 200 ml + cap
<b>Oběd</b>	2x sendvič (4 plátky toust. Chleba, 2 plátky sýru, lososová pasta, červená paprika)	170	13:30		1.3 voda 100 ml voda 330 ml
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	těstoviny s houbovou omáčkou (menší porce)	250	21:00		3
	miňonky mléčné	50	21:30		2
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		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>	2x toast s nivou šunkou a kečupem	140	10:00	1.3	
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	cappucino		14:00		
<b>Oběd</b>	KFC (tortila + coleslaw)	200	14:20	1.3	
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	rýže s osmahlou cuketou a tuňákem (spíš menší porce)	250	20:00		šťáva 300 ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		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)
<b>Snídaně</b>	donut, smažený suk s cukrem		8:00		3 vinea 200 ml
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	toast se sýrem a šunkou		12:50		1
<b>Oběd</b>	špagety s rajčatovou omáčkou, tuňákem a kukuřicí	9/6/1900 0:00	13:30		3 pomerančová pro
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	2x toast se šunkou a sýrem, kečup	5/19/1900 0:00	18:00		pomerančová pro
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:15	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>	čokoládové musli s mlékem		7:40		3
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	hovězí guláš + toast se šunkou a sýrem, kečup	300	10:40		3 pomerančová pro
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	bageta (chlebičkový labužník)	230 g	17:30		1.3 ICE TEA broskev 5l
	2x čokoládová cookies	150 g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:50	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	

