

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	
	23
	162
	55.8
	19.3
silový trénink	
	5
běh/cyklistika	
1h	
	12000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	vlašské ořechy	15	9:00	1.3	káva 250ml
	tvoroh polot.	100			voda 250ml
	ovesné vločky	60			
	hruška	100			
<b>Trénink</b>	silový trénink- spodní část těla		10:30		voda 200ml
<b>Svačina</b>	protein	25	12:00	3	voda 200ml
	banán	1 větší ks			1.3
<b>Oběd</b>	gnochi	166g	13:00		voda 200ml
	losos	90g (za syrova)			
	lučina linie	10g			
	špenát	2 hrsti			
	rajče	70g			
<b>Svačina</b>	flapjack pistacio- Wholebake		16:00	3	káva 250ml
	chlebičky rážové Racio	30g			voda 300ml
	marmeláda bez přidaného cukru	25g			
	tvoroh polotučný	20g			
<b>Trénink</b>	x				
<b>Svačina</b>	x				
<b>Večeře</b>	toastový chléb celozrnný	100g	19:30	1.3	čaj neslazený 250l
	vejce M	2ks			voda 260ml
	šunka vepřová 92%	30g			
	olivový olej	3g			
	lučina linie	20g			
	olomoucké tvarůžky	30g			
	fazole v rajčatové omáčce	120g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		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>	ovesné vločky	70g	8:30	1.3	káva 250ml
	tvářoh odtučněný	90g			voda 300ml
	kefírové mléko	70ml			
	broskev	100g			
	arašídové máslo	15g			
	čekankový sirup	8g			
<b>Trénink</b>	gymnastika		10:00		
<b>Svačina</b>	x				
<b>Oběd</b>	losos	90g	12:30	1.3	250ml voda
	gnochi	166g			
	špenát	2 hrsti			
	rajče	50g			
	lučina linie	10g			
<b>Svačina</b>	x	x			
<b>Trénink</b>	vzpírání		15:00		200ml voda
<b>Svačina 1</b>	protein	20g	16:00	3	
	banán	100g			
<b>Svačina 2</b>	kefírové mléko	100ml	17:00	1.3	400ml voda
	selský jofurt 3,8	180g			
	broskev	50g			
	lněné semínko	10g			
	chlebičky rýžové	30g			
<b>Večeře</b>	Chléb kváskový	110g	19:30	1.3	250ml čaj
	vejce M	2ks			
	šunka vepřová 92%	30g			
	olivový olej	3g			
	lučina linie	20g			
	olomoucké tvarůžky	30g			
	špenát	1 hrst			
	paprika	100g			
fazole v rajčatové omáčce	100g			(započatý den zápisu a ukončený následující den)	

Spánek		od 23:00		1 - velmi špatná	8
		do 7:30		10 - vynikající	



Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)			
doma u stolu					
	střední intenzita, 50min				
doma u stolu					
	střední intenzita 50min				
po cestě na autobus					
doma u stolu					
doma u stolu					
	Kvalita spánku (1-10)				


Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	70	8:30	1.3	káva 250ml
	tvářoh odtučněný	100			voda 250
	broskev	100			
	arašídové máslo	20			
<b>Trénink</b>	x	x			
<b>Svačina</b>	x	x			
<b>Oběd</b>	losos	90g	12:30	1.3	voda 250
	gnochi	166g			
	špenát	2 hrsti			
	rajče	50g			
	lučina linie	10g			
<b>Svačina</b>	x				
<b>Trénink</b>	silový trénink- vršek těla		14:30		BCAA pitíčko 330ml
<b>Svačina</b>	skyr Protein lemon (olma)	320g	16:30	3	voda 200ml
	babybel protein	50g			
	freestyle rajče a bazalka	25g			
<b>Večeře</b>	mléko polotučné	100ml	20:00	1.3	voda 400ml
	čekankový sirup	15g			
	tvářoh odtučněný	100g			
	peanut butter	30g			
	rýže basmati	100g			
	jablko	120g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	
		do 6:30		1 - velmi špatná	5
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
ve škole na přednášce		
nl	vysoká intenzita- 60min	
ve škole na přednášce		
doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	70	8:00	1.3	káva 300ml
	tvářoh odtučněný	100			voda 200ml
	fík	1ks			
	arašídové máslo	15			
	lněné semínko	5			
<b>Trénink</b>	silový trénink- spodní část těla		10:00		voda 400ml
<b>Svačina</b>	banán	100g	11:30	3	
	proteinový prášek	25g			
<b>Oběd</b>	rýže	70	13:30	1.3	250ml vody
	tilápie filet	120			
	balkánský sýr	30			
	řepa	50g			
	ledový salát	50			
	okurka	50			
<b>Svačina</b>	čokoláda 70%	15g	17:00	3	400ml vody
	chlebičky rýžové	10			
	jogurt selský	180g			
	sušenka (už nevím přeně jaká )	20g			
<b>Trénink</b>	x				
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Chléb kváskový	110g	19:30	1.3	čaj 250ml
	vejce M	2ks			
	šunka vepřová 92%	30g			
	olivový olej	3g			
	ricoota	30g			
	olomoucké tvarůžky	30g			
	paprika červená	100			
	špenát	1 hrst			



Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
ve škole na přednášce		
	vysoká intenzita- 70min	
na cestě na autobus		
ve škole		
doma u stolu		
doma u stolu		




Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	70	7:30		1 250ml voda
	tvoroh odtučněný	100			
	jablko	100			
	arašídové máslo	15			
		5			
<b>Trénink</b>	x				
<b>Svačina</b>	protein pudink lidl	200	10:00		2 káva 250ml
<b>Oběd</b>	rýže	70	13:00		voda 400ml
	tilápie filet	120			
	balkánský sýr	30			
	řepa	50g			
	ledový salát	50			
	okurka	50			
<b>Trénink</b>	silový trnénink- vršek		13:30		voda 400ml
<b>Svačina</b>	jogurt selský	180g	16:00		1.3 voda 250ml
	kešu ořechy	10			
	burizonky	25			
	banán	100g			
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Chléb kváskový	120g			1.3 voda 400ml
	vejce M	2ks			
	rajče	50g			
	ledový salát	100			
	olivový olej	3g			
	ricoota	30g			
	olomoucké tvarůžky	30g			

	fazole v rajčatové omáče	100g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
v práci		
v ptáci		
v práci		
	střední intenzita- 50min	
doma u stolu		



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	

