

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

muž
23 let
189cm
105kg
?
fitness a tenisový trenér
stání, ukázka cviků a techniky
silový trénink
7,5h
procházky se psem, kolo
4-5h
?

bylo slíbeno kafe a koláč :D

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce 3ks	180g	7:30	1,3	
	toustový chléb Penam 2ks	70g			
	šunka dušená	40g			
	ovesné vločky	80g			
	maliny	60g			
	MPS-5 PRO chocolate praline	30g			
	kakao	5g			
Trénink					
Svačina					
Oběd	krůtí prsa syrová	200g	11:30	1,3	
	rýže jasmínová	130g			
	lněný olej	10ml			
	kečup	15g			
	Prom-in omega 3	8g			
	kynutý tvarohový koláček	37g			
Svačina	banán	180g	14:45	3	
	rýžová kaše Wolfberry	60g			
	Nomina pohanková kaše	60g			
	kreatin	5g			
	MPS-5 chocolate	50g			
Trénink					
Večeře	hovězí krk	200g	19:30	3	
	těstoviny semolinové	150g			
2. večeře	tvaroh polotučný	250g	21:00	2,3	
	chocapic nestlé	60g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	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)
Snídaně	vejce 3ks	180g	7:30	1,3	
	toustový chléb Penam 2ks	70g			
	šunka dušená	40g			
	ovesné vločky	80g			
	maliny	60g			
	MPS-5 PRO chocolate praline	30g			
	kakao	5g			
Trénink					
Svačina					
Oběd	krůtí prsa syrová	200g	11:30	1,3	
	rýže jasmínová	130g			
	lněný olej	10ml			
	kečup	15g			
	Prom-in omega 3	8g			
	kynutý tvarohový koláček	37g			
Svačina	banán	180g	14:45	3	
	rýžová kaše Wolfberry	60g			
	Nomina pohanková kaše	60g			
	kreatin	5g			
	MPS-5 chocolate	50g			
Trénink	silový trénink				
Večeře	hovězí krk	200g	19:30	3	
	těstoviny semolinové	150g			
2. večeře	tvaroh polotučný	250g	21:00	2,3	
	chocapic nestlé	60g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	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)
Snídaně	vejce 3ks	180g	7:30	1,3	
	toustový chléb Penam 2ks	70g			
	šunka dušená	40g			
	ovesné vločky	80g			
	maliny	60g			
	MPS-5 PRO chocolate praline	30g			
	kakao	5g			
Trénink					
Svačina					
Oběd	krůtí prsa syrová	200g	11:30	1,3	
	rýže jasmínová	130g			
	lněný olej	10ml			
	kečup	15g			
	Prom-in omega 3	8g			
	kynutý tvarohový koláček	37g			
Svačina	banán	180g	14:45	3	
	rýžová kaše Wolfberry	60g			
	Nomina pohanková kaše	60g			
	kreatin	5g			
	MPS-5 chocolate	50g			
Trénink	silový trénink				
Večeře	hovězí krk	200g	19:30	3	
	těstoviny semolinové	150g			
2. večeře	tvaroh polotučný	250g	21:00	2,3	
	chocapic nestlé	60g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	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)
Snídaně	vejce 3ks	180g	7:30	1,3	
	toustový chléb Penam 2ks	70g			
	šunka dušená	40g			
	ovesné vločky	80g			
	maliny	60g			
	MPS-5 PRO chocolate praline	30g			
	kakao	5g			
Trénink					
Svačina					
Oběd	krůtí prsa syrová	200g	11:30	1,3	
	rýže jasmínová	130g			
	lněný olej	10ml			
	kečup	15g			
	Prom-in omega 3	8g			
	kynutý tvarohový koláček	37g			
Svačina	banán	180g	14:45	3	
	rýžová kaše Wolfberry	60g			
	Nomina pohanková kaše	60g			
	kreatin	5g			
	MPS-5 chocolate	50g			
Trénink					
Večeře	hovězí krk	200g	19:30	3	
	těstoviny semolinové	150g			
2. večeře	tvaroh polotučný	250g	21:00	2,3	
	chocapic nestlé	60g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	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)
Snídaně	vejce 3ks	180g	7:30	1,3	
	toustový chléb Penam 2ks	70g			
	šunka dušená	40g			
	ovesné vločky	80g			
	maliny	60g			
	MPS-5 PRO chocolate praline	30g			
	kakao	5g			
Trénink					
Svačina					
Oběd	krůtí prsa syrová	200g	11:30	1,3	
	rýže jasmínová	130g			
	lněný olej	10ml			
	kečup	15g			
	Prom-in omega 3	8g			
	kynutý tvarohový koláček	37g			
Svačina	banán	180g	14:45	3	
	rýžová kaše Wolfberry	60g			
	Nomina pohanková kaše	60g			
	kreatin	5g			
	MPS-5 chocolate	50g			
Trénink	silový trénink				
Večeře	hovězí krk	200g	19:30	3	
	těstoviny semolinové	150g			
2. večeře	tvaroh polotučný	250g	21:00	2,3	
	chocapic nestlé	60g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	

			10 - vynikající	
--	--	--	-----------------	--

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
	procházka 45min	
v práci		
o pauze v práci		
	silový trénink 1,5h	
doma		
doma		

--	--	--

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	

