

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

x	
muž	
	24
	188
	94
	12%
student/pracující	
aktivita	
práce/posilovna	
8h	
turistika	
8h	
	16000

udržení hmotnosti

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	chleba se sýrem	60g	7:30		3 1L
Trénink					
Svačina	banán	90g	11:00		1 1L
Oběd	kuřecí prso s ryží	250g	12:00		1 1L
Svačina					
Trénink	Posilovna		19:00		1L
Svačina					
Večeře	dva chleby se šunkou	120g			1 1L
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

:00

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	chleba se šunkou	60g	7:30		3 1L
Trénink					
Svačina	puding	80g	11:00		2 1L
Oběd	lasagne	250g			3 1L
Svačina					
Trénink	posilovna		19:00		1L
Svačina					
Večeře	michané vajíčka	120g			1L
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:50	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	chleba se sýrem	60g	7:30		3 1L
Trénink					
Svačina	jablko	70g	11:20		1 1L
Oběd	kuřecí s bramborem	200g	12:00		1 1L
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	michaný vajíčka	125g			1 1L
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	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)
Snídaně	chleba se šunkou	70g	7:30		3 1L
Trénink					
Svačina	banán	90g	11:10		1 1L
Oběd	kung pao	200g	12:30		1 1L
Svačina					
Trénink	posilovna		17:30		1L
Svačina					
Večeře	chleba se sýrem	85g	19:10		1 1L
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:10	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	chleba se sýrem	70g	7:20		3 1L
Trénink					
Svačina	jablko	70g	11:10		1 1L
Oběd	kuřecí prso s ryží	250g	12:00		1 1L
Svačina					
Trénink	posilovna		16:30		1 1L
Svačina					
Večeře	michaná vajíčka	130g	18:30		1 1L
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:50	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)
Snídaně	chleba se sýrem	60g	7:30		3 1L
Trénink					
Svačina	puding	90g	11:00		1 1L
Oběd	lasagne	250g	12:00		1 1L
Svačina					
Trénink	posilovna		19:00		1L
Svačina					
Večeře	dva chleby se šunkou	120g			1 1L
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:50	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	9:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	chleba se šunkou	70g	7:30		3 1L
Trénink					
Svačina	banán	90g	11:10		1 1L
Oběd	bun bo nam bo	200g	12:30		1 1L
Svačina					
Trénink	posilovna		17:30		1L
Svačina					
Večeře	chleba se sýrem	85g	19:10		1 1L
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:40	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	8:40	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

