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	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
Venku - silnice	Běh - 10 km/h (60)	436
V autě ve spěchu do práce		
V práci v klidu u stolu		
V práci v klidu u stolu		
Posilovna	Silový trojboj - 4 série, 8 opakování (70)	521
Posilovna		
Doma v klidu u stolu		

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
24
172
74
9.5
trenér, uklízečka, barman,
státie/trénovanie
vzpieranie, silový tg
9
kondiční trénink v škole
4
12000

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	kokosový olej	5	7:30	1	káva
	vejce	150			mléko plno. 50ml
	cherry, ementál 45%, máslo	60, 20, 8			čaj 250ml
	celozrnný toast	46			
	med, cukr	20, 5			
	Omega 3 3 g, multivitamín, vitamín D				
Obed	kokosový olej	5	12:00	2.3	voda 500 ml
	morčacie prsia, ryža, zelenina nowaco	125, 140, 75			
	teryiaki omáčka, olivový olej	20, 10			
	listový šalát, cherry	10, 60			
Tréning	Vzpieranie				
Svačina	proteín	25	15:00	3.1	voda 500 ml
	banán	90			
	pizza	70			
Svačina	kokosový olej	5	16:00	1,2,3	voda 500 ml
	morčacie prsia, ryža, zelenina nowaco	125, 140, 75			
	teryiaki omáčka, olivový olej	20, 10			
	listový šalát, cherry	10, 60			
Večera	vepřová kotletla	200	19:00	1,2,3	voda 500 ml
	bramboráčky	200			
	pepřová omáčka	30g			
Spánek		od 23:00		Kvalita spánku 8	
		do 7:00			

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v klidu		
	vysoká, 90 min	666kcal
v gyme		
v práci		
doma, v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	kokosový olej	5	7:30	1	káva
	vejce	150			mléko plno. 50ml
	cherry, ementál 45%, máslo	60, 20, 8			čaj
	celozrnný toast	46			voda 300 ml
	med, cukr	20, 5			
	Omega 3 3 g, multivitamín, vitamín D				
Obed	kokosový olej	5	12:00	1,2,3	voda 500 ml
	morčacie prsia, kuskus, zelenina nowaco	125, 120, 75			káva
	teryiaki omáčka, olivový olej	20, 10			mléko plno. 50ml
	listový šalát, cherry	10, 60			čaj 250 ml
	med, cukr	20, 5			
Tréning			14:00		
Svačina	protein	20	15:30		mléko plno. 200m
	banán	90			
Svačina 2	kokosový olej	5	16:30		voda 500 ml
	morčacie prsia, kuskus, zelenina nowaco	125, 120, 75			
	teryiaki omáčka, olivový olej	20, 10			
	listový šalát, cherry	10, 60			
	med, cukr	20, 5			
Večera	tvaroh polo, mlieko polo	250, 50 ml			
	jahodový džem, kešu	20.2			
	Mg + Zn				
spánek		od 22:30		kvalita 8	
		do 6:30			

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v klidu		
v škole		
	Siloový tg 75 min, vysoká intenzita	325
v gyme		
v práci		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	kokosový olej	5	7:30	1	káva
	vejce	150			mléko plno. 50ml
	cherry, ementál 45%, máslo	60, 20, 8			čaj
	celozrnný toast	46			
	med, cukr	20, 5			
	Omega 3 3 g, multivitamín, vitamín D				
Tréning					voda 500 ml
Svačina	protein	20		2.3	voda 500 ml
	banán	90			
	Dark waffle with Caramel filling Yoohoo!	50			
Tréning					voda 300 ml
Svačina	protein	10		1,2,3	plno mléko 250ml
	banán, ovsené vločky,	90, 30			
Obed	emco musli choco&hazelnuts			2.3	plno mléko 100ml
	med, cukr	20, 5			káva
Večera	morčacie prsia, rýžové nudle, zelenina nowaco	125, 160, 75		1,2,3	mléko plno. 50ml
	teryiaki omáčka, olivový olej	20, 10			čaj
	listový šalát	10			voda 500 ml
Večera 2	morčacie prsia, rýžové nudle, zelenina nowaco	125, 160, 75		2.3	voda 500 ml
	teryiaki omáčka, olivový olej	20, 10			
	listový šalát	10			
spánok	před spaním Mg, Zn	od 23		kvalita 7	
		do 7:00			

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v klidu		
	kondiční cvičení, 90 min, stredná int.	740
v škole		
	silový tg, 75 min, vysoká int.	325
v gyme		
v škole		
doma		
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	kokosový olej	5	7:30	1,2,3	káva
	vejce	150			mléko plno. 50ml
	cherry, ementál 45%, máslo	60, 20, 8			čaj 250 ml
	celozrnný toast	46			voda 500 ml
	med, cukr	20, 5			
	Omega 3 3 g, multivitamín, vitamín D				
obed	kokosový olej	5	12:00	1,2,3	cappucino
	špagety, mleté hovězí 10%	170.115			voda 300 ml
	boloňská omáčka	50			
	olivový olej, cherry, salát, cukr	10,60,10, 5			
svačina	ovocný salát	300	14:00	2	
	emco musli choco&hazelnuts			2.3	plno mléko 150ml
svačina 2	ovocný salát	300	15:00	2	
Večera	špagety, mleté hovězí 10%	170.115			voda 500 ml
	boloňská omáčka	50			
	olivový olej, cherry, salát,	10,60,10			
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, v klidu		
na kurze		
při prednáške		
za stolom při prednáške		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	kokosový olej	5	7:30	1	káva
	vejce	150			mléko plno. 50ml
	cherry, ementál 45%, máslo	60, 20, 8			čaj 250 ml
	celozrnný toast	46			voda 500ml
	med, cukr	20, 5			
	Omega 3 3 g, multivitamín, vitamín D				
Obed	těstoviny, emetnál 45%	150, 50	12:00	1,2,3	voda 300ml
	boloňská omáčka	50			
	olivový olej, cherry, salát,	10,60,10			cappucino 200ml
	cukr	5			
svačina	ovocný salát	300	13:30	2	voda 300ml
svačina 2	ananás	300	15:00	2	
trénink					
svačina 3	protein	25	18:30	1,2,3	mléko plno. 250m
	banán	90			
	holandské wafle Albert	3 ks			
Večera	těstoviny, mleté hovězí 10%	170.115	19:30	1,2,3	voda 300ml
	boloňská omáčka	50			
	olivový olej, cherry, salát,	10,60,10			
spánok	Mg, Zn	od 23:00		kvalita 7	
		do 7:00			

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v klidu		
na kurze. Za stolom, v klidu		
na prednáške. V klidu		
	silový tg, 75 min, vysoká int.	325
I		
doma za stolom		

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	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)

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	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)