

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
16 let
189 cm
78 kg
7%
student
ve škole převažuje sezení
volejbal
8 hodin
posilovna
1 hodina
cca 4500

zlepšit kvalitu jídelníčku, který je vhodný pro studenta střední školy

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	cini minis šíleně skořicové Nestlé	50	6:30		1 čaj 250
	mléko polotučné	200 ml			
Trénink					v průběhu školy
Svačina	croissant hazelnut filling 7 Days	60	10:00	2	1000 ml
Oběd	Boloňské špagety	200	12:30	1	školní čaj 250
Svačina	panini s kuřecím masem a sýrem	95	14:25	1	
Trénink	volejbalový trénink		16:30		voda 500
Svačina					
Večeře	gnocchi s kuřecím masem, špenátem a smetanou	150	20:00	1	voda a sirup 250
	micro popcorn salt chio	80	21:00	2	voda 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	7
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	míchaná vejce	100	7:00		1 čaj 250
	toustový chléb světlý	20			
	cherry rajčata	50			
Trénink	posilovna		9:00		
Svačina	dva krajíce chleba (100g), humus (30g)	130	10:45		1 voda 500
Oběd	kuřecí maso pečené	150	12:00		3 voda 250
	vařené brambory	200			
Svačina	proteinová tyčinka Barebells white chocolate almond	55	14:00		2 voda 250
Trénink	volejbal		16:30		voda 300
Svačina					
Večeře	zapečené těstoviny s uzeným mase a vejci	200	20:00		1 čaj 750
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	8
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vaječná omeleta se zeleninou	100	6:30		1 čaj 250
Trénink					v průběhu školy
Svačina	anglický rohlík	230	10:00	1	1000 ml
Oběd	pizza 4 druhy sýru	200	12:15	1	školní čaj 250
Svačina	florian smetanový jogurt stracciatella	150	15:00	1.2	
Trénink					voda 500
Svačina	volejbal		16:30		
Večeře	těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou	250	20:15	1	voda a sirup 250
					voda 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	5
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	míchaná vejce	100	6:30		1 čaj 250
	toustový chléb světlý	20			
	cherry rajčata	50			
Trénink					v průběhu školy
Svačina	dva krajíce chleba (100g), humus (30g)	130	9:00		1 1000 ml
Oběd	Dürüm kebab hovězí	390	12:15		1 školní čaj 250
Svačina	zapečený toust šunka a sýr	50	14:30		1.2 kakao 250
Trénink					voda 500
Svačina					
Večeře	lasane zapečené s mletým masem	300	18:00		1 voda 750
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	6
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vaječná omeleta se zeleninou	100	6:00		1 čaj 250
Trénink					v průběhu školy
Svačina	croissant hazelnut filling 7 Days	60	9:30	1.2	1000 ml
Oběd	vepřová panenka	150	11:45	1	školní čaj 250
	pečené brambory	150			
Svačina	kefírové mléko jahodové	350 ml	15:00	2	
Trénink	volejbal		17:30		voda 500
Svačina					
Večeře	palačinky s džemem	200	20:15	1	voda a sirup 250
					voda 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	8
		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	

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	

