

| 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 | |
|--|--|--|-----------------|--|

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



| 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 | |
|--|--|--|-----------------|--|

| Kde a za jaké situace | Pohybové aktivity - intenzita (délka - min) | Energetický výdej (kcal) |
|-----------------------|---|--------------------------|
| doma | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | tenis 1h | |
| | | |
| 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 | 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 | | | | | |
| | | | | | |
| 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 | |

