

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	
20 let	
177 cm	
68 kg	
	12
student, brigáda na stavbě	
v práci aktivní, ve škole sezení	
tenis, kompenzační cvičení, fyzioterapie	
4-5 hodin tenis, 2 hodiny kompenzační cvičení a fyzioterapie (2 hodiny)	
doplňkově hraje badminton (2 za měsíc)	

nad 10000 kroků

chce zesílit a nabrat svalovou hmotu (cíl je na 70 kg), (je vegetarián!!!)

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	řecký jogurt, voda	140 g	9:00		voda 500 ml
	mandle loupané	10 g			
	banán	110 g			
Trénink			10:00		
Svačina					pomerančový džus
Oběd	cizrnové kari s dýní a rýže	250 g	12:00		voda 500 ml
	rýže	150 g			
Svačina					
Trénink					
Svačina					voda 300 ml
Večeře	vejce na tvrdo	250 g	18:00		voda 500 ml
	chlebánek žitný	240 g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:40	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	řecký jogurt, čaj	140 g	7:00		čaj 300 ml
	mandle loupané	10 g			
	banán	110 g			
Trénink					
Svačina					pomerančový džus
Oběd	cizrnové kari s dýní a rýže	250 g	12:30		voda 300 ml
	rýže	120 g			
Svačina					voda 300 ml
Trénink			17:00		
Svačina					voda 300 ml
Večeře	mozzarella	125 g	19:00		voda 500 ml
	rajčata	40 g			
	gouda 45 %	50 g			
	celozrnná bageta	120 g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
s s vodou 600 ml		
doma v klidu		
	kompenzační čištění a fyzi (hodina)	
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše, mandle loupané	200 g	9:00		čaj 300 ml
	hroznové víno bezsemenné	50 g			
	mandle	10 g			
Trénink					
Svačina					pomerančový džus
Oběd	brambory vařené, zelenina	200 g, 150 g	13:00		
	sojové koule	200 g			pomerančový džus
Svačina					
Trénink			16:00		
Svačina					voda 300 ml
Večeře	tvarůžky	125 g	19:00		voda 400 ml
	chlebánek žitný	240 g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:40	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
s s vodou 500 ml		
doma v klidu		
s s vodou 500 ml		
	tenis (hodina a půl	
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	polotučný tvaroh	250 g	8:00		pomerančový džus
	hroznové víno bezsemenné, mandle	50g			
	mandle a kakao	20 g, 5 g			
Trénink					
Svačina					voda 400 ml
Oběd	červené fazole, rajčatová omáčka, sojový granulát	200g, 100 ml, 2	12:30		
	kukuřice, chleba	100g, 240g			voda 500 ml
Svačina					
Trénink			16:00		
Svačina					voda 500 ml
Večeře	červené fazole	150 g	18:30		voda 400 ml
	sojový granulát	20 g			
	kukuřice	100 g			
	chleba	240 g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	7:40	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	francouzská bageta	150 g	8:00		čaj 300 ml
	eidam 30 %,	100 g			
	salátová okurka	50 g			
Trénink			10:00		
Svačina					voda 400 ml
Oběd	čočková polévka	245 ml	12:00		voda 300 ml
	palačinky s džemem	200 g			
Svačina					pomerančový džus
Trénink					
Svačina					
Večeře	tortila se salátem, sýrem a rajčatovou omáčkou	360 g	18:30		voda 400 ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:00	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	

