

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

29
188
88.7
13.5
Učitel tělesné výchovy, trenér
Aktivita (Stání a ukázky různých prvků atd.)
Silový trénink, plavání
9
Malá kopaná, turistika
9
12000

Zlepšení energie pro výkon, udržení svalové hmoty

15. září 2022 18:55

Cíl

88.70 kg

89.9 kg



Nepřiřazená data Zobrazit >

Hmotnost	88.70kg	▼
0.34kg více než běžná hodnota		
BMI	25.1	▼
0.1 více než běžná hodnota		
Tělesný tuk	13.5%	▼
Typ postavy	Standardně svalnatý	▼
Hmotnost bez tuku	76.69kg	▼
Podkožní tuk	11.3%	▼
Viscerální tuk	7	▼
Tělesná voda	62.4%	▼

- Kosterní svaly
- Svalová hmota
- Kostní hmota
- Protein
- BMR
- Metabolický věk

55.9% ▾

72.90kg ▾

3.83kg ▾

19.7% ▾

2026Kcal ▾

29 ▾

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Vejce	220	7:00	1.3	voda 500ml
	pečivo celozrne	125g			
	Šunka	2 plátky			
Trénink	Silový trénink (70 min)		10:00		
Svačina	Ořechy, borůvky, vločky	35,50,50	11:20	1.3	voda 500ml
Oběd	Kuřecí s bramborama	Větší porce	13:15		čaj neslazený 250ml
	zeleninová polévka a kompot	250ml cca, miska			
Svačina	protein vanilka	25g	16:00	1	voda 500ml
Trénink					
Svačina					
Večeře	rýže uvařená	150 g cca	18:00	1.3	voda 500ml
	Kuřecí restované	150g			
druhá večeř	banán		20:20	1	voda 500ml
Trénink	Zápas v malé kopané (2x30min)				
		125			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	10
		do.6:10		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Stejná každý den		6:30	1.3	voda 500ml
Trénink	plavání 60 min (2 min/100m)		8:00		
Svačina	stejná každý den		9:15	1.3	voda 500ml
Oběd	čenečka, ananasový kompot	200 ml, 50g	12:00	1.3	čaj 250 ml
Svačina					300ml voda
Trénink					500 ml voda
Svačina					
Večeře	pizza quattro formaggi		18:30	1	
trenink	protahování 20 min		20:00		
večeře	tvaroh polotučny	250g	20:30		voda 250ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 6:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	stejná jako každý den		7:00	1.3	voda 500ml
					voda 500ml
Trénink					
Svačina	stejná jako každý den		10:00	1	500ml voda
Oběd	svíčková s 4 knedlíky		12:00		čaj 250ml
	mrkvový salát				
Svačina	pečivo celozrné, šunka kuřecí	120g,100g,	16:00	1.3	voda 750lml
Trénink	silový trénink 90 min		14:00		
Svačina					
Večeře	pečený losos, brambory	200g, 200g	18:00		voda 500ml
					bylinkový čaj 250n
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	9
		do 6:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	stejná jako každý den		8:30	1	500ml voda
Trénink	plavání 60 min (2 min/100m)		6:45		
Svačina	stejná jako každý den		10:00	1.3	300 ml voda
Oběd	šňouchačky a kuřecí stehna	200g, 150g	12:00	1.3	čaj 250nl
	květáková polévka, třešňový kompot	200ml, 50g			
Svačina	zlaté polomáčené balení, protein vanilkový 25g, mléko 250ml		16:00		voda 500ml
Trénink					
Svačina					voda 500ml
Večeře	kuskus uvařený, kuřecí prsa restované	200g, 150g	18:30	1.3	voda 500ml
trenink	protahování 20 min		20:10		
druha večeř	tvaroh plotučný	250g	20:30		
	granko	1 lžíce polévková			
	voda	250ml			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 6:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	stejná jako každý den		7:00	1.3	Voda 500ml
Trénink					
Svačina	stejná jako každý den		9:00	1.3	750ml
Oběd	čočka na kyselo, chléb vajíčko na tvrdo	300g, 2 krajíce,	12:00		čaj 250ml
	jáhlová polévka, zeleninová salát	250ml, 150g			
Svačina	protein, jablko	25g, 1 ks	16:00	1.3	500ml
Trénink	silový trénink 90 min		17:00		
Svačina					
Večeře	rýže vařená, kuřecí	200g, 200g	18:00	doma	500ml
	zeleninový salát	250g			
	tvaroh	250g	22:00		čaj 250ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 6:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

