

Jméno	↓
Pohlaví	žena
Věk	20 let
Výška	171cm
Hmotnost	64kg
% tělesného tuku	11%
Zaměstnaní	student FSpS, trenér
V zaměstnání převažuje sezení či <u>aktivita</u>	
Hlavní pohybová aktivita	veslování, gymnastika
Objem tréninku týdně (v hodinách)	26 hodin
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity	FSpS, procházky
Objem tréninku týdně (v hodinách)	10 hodin
Orientační či průměrný počet kroků za den	25 000 kroků

Cíle naší spolupráce ↓

PONDĚLÍ

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jim, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	ovesné vločky 60g, korničky 100g, řecký jogurt 150g, máslo 10g			3	500	váno vstánu u skla	veslování 130 min gymnastika 50 min gymnastika trénink 120 min	777 kcal 420 kcal 726 kcal
Trénink					1000			
Svačina	prokeš 20g			3	250	po cestě do školy		
Oběd	kuřeč pesa 150g, quinoa 70g, brambory 150g, zelenina 150g			3	500	ve spěchu v autě		
Svačina	banán 90g			3	250	po cestě na trénink		
Trénink					1000			
Svačina				3	250	po cestě z tréninku		
Večeře	losos 150g, brambory 200g, brokolice 100g, olivový olej 10g			3	500	vstánu doma u skla		
					1000			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23 do 5:30		Kvalita spánku (1-10) 1 - velmi špatná 10 - vynikající	3			

ÚTERÝ

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jim, protože mám hlad (1), chuť (2), pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	potahovaná řeže 20g, mandle 20g, banán 90g, avokádové máslo 15g			3	500	ve spěchu po cestě na trénink	veslování 12min posilování 12min + běh 40min	202 534 357
Trénink					1000			
Svačina	celozrnný chléb 1 kousek, celozrnný sýr 100g, rajče 50g			3	250	po tréninku v blízkosti		
Oběd	hovězí steak 150g, jasmínová rýže 20g, grilovaná zelenina 150g			3	500	v blízkosti v autě na parkování		
Svačina	protein 20g			3	250	v blízkosti v parku		
Trénink					1000			
Svačina								
Večeře	pečený pstruh 150g, quinoa 70g, spenát 100g, krápní olej 10g			3	500	v blízkosti doma u stolu		
					500			
Spánek	(začatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:55 do 5:45		Kvalita spánku (1-10) 1 - velmi špatná 10 - vynikající	4			

STŘEDA

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jim, protože mám hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Fyzikální aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	vajíčka 140g, celozrnný chléb 2ks, avokádo 1/2, rajče 50g			3	500	všude doma u stolu	veslování 120 min posilování s vlastní vahou	967 kcal 404 kcal
Trénink					1000			
Svačina	kvark 150g, borůvky 50g, med 10g			3	250	po cestě do práce		
Oběd	kuřeč. prsa 150g, vaječ. lžička 20g, dušená zelenina 150g			3	500	v práci u stolu, všude		
Svačina	banán 90g			3	250	po cestě na trénink		
Trénink					1000			
Svačina								
Večeře	losos 150g, brambory 200g, zelení fazulky 100g, stívový olej 10g			3	500	všude doma u stolu		
					500			
Spánek	(začatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:07 do 6:30		Kvalita spánku (1-10) 1 - velmi špatná 10 - vynikající	4			

ČTVRTEK

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jim, protože mám hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Polybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	ovesné vločky 20g, ořechy 20g, med 40g, jablko 50g			3	500	ve spěchu před školou	oklobčas železa 100min posilovna 120 min posilovna s vlastní vahou	1- 500 kcal 475 kcal 415 kcal
Trénink					1000			
Svačina	prokeín 20g, hrášek 60g			3	250	vklidu ve škole.		
Oběd	kuřecí maso 150g, zelenina 150g, brambory 50g			3	500	vklidu v autě na parkování		
Svačina	prokeín 20g, banán 90g			3	250	před tréninkem vklidu		
Trénink					1000			
Svačina					250			
Večeře	kuřecí prsa 150g, brambory celozrnné 20g, grilovaná zelenina 150g			3	500	doma u stolu, vklidu		
					500			
Spánek	(začatý den zpisu a ukončený následující den)							
		od 23:43 do 5:40		Kvalita spánku (1-10) 1 - velmi špatná 10 - vynikající	4			

PÁTEK

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jim, protože mám hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Fyzikální aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	vejce 100g, celozrnný chléb 2ks, avokádo 1/2			3	500	doma; před tréninkem	veslování gymnastika 120 min	963 kcal 525 kcal
Trénink					1000			
Svačina	protein 20g			3	250	po cestě do práce		
Oběd	gříchovani, kuřecí prsa 150g, rýže, jasmínová 50g, zelnice 150g			3	500	v práci uvlidně u stolu		
Svačina	banán 1ks			3	250	po cestě na trénink		
Trénink					1000			
Svačina					250			
Večere	pečená lososová 150g, brambory 200g, brokolice 100g, olivový olej 10g			3	500	doma; uvlidně u stolu		
					500			
Spánek	(začatý den zázpisu a ukončený následující den)							
		od 0:28		Kvalita spánku (1-10)	3			
		do 7:00		1 - velmi špatná 10 - vynikající				

SOBOTA

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jim, protože mám hlad (1), chuť (2), pravidelnost (3)	Průjím režim (ml)	Kde a za jaké situace	Polybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	ovesné vločky 50g máslý 100g, veselej jogurt 150g			3	500	doma v klidu u stolu	veslování 150min silniční cyklistika 90min	1061 552
Trénink					1000			
Svačina	kvark 150g, cesni sorce 50g			3	500	po tréninku		
Oběd	lucos 150g, quinoa 70g, pečená zelenina 150g			3	500	doma v klidu u stolu		
					250			
Svačina	protein 20g, jablko 50g			3	500	po tréninku		
Trénink					1000			
Svačina								
Večeře	kuřecí prsa 150g, brambory 200g, spenát 100g, línýj olej 10g			3	500	doma v klidu u stolu		
					250			
					1000			
Spánek	(začíná den zápisu a ukončený následující den)	od 0:04 do 7:00		Kvalita spánku (1-10) 1 - velmi špatná 10 - vynikající	3			

NEDELE - REST DV

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jim, protože mám hlad (1), chuť (2), pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Fyzikální aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Snídaně	celozrnný chléb 2ks, vaje 1ks, ovořádky 4g, rajče 5g			3	500	doma v klidu u stolu	procházka 120 min	623 kcal
Tréning					1000			
Svačina	mandarínka 2ks			3	500	mezi obědmi		
Oběd	kuřecí maso 150g, zelenina 150g, brambory 200g			3	500	doma v klidu u stolu		
Svačina	hroch 100g, lesní ořech 50g			3	500	po procházce		
Tréning					1000			
Svačina					250			
Večeře	kuřecí maso 150g, jasmínová rýže 70g, brokolice 150g			3	500	doma v klidu u stolu		
					1000			
Spánek	(začíná den zpisu a skončený následující den)	od 20:43 do 2:00		Kvalita spánku (1-10) 1 - velmi špatná 10 - vynikající	5			