

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
	176
	71
	15%
Student	
Sezení	
Fotbal	
6,5 h	
Běh, posilovna	
4 h	
	8000

Být fit

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	200	8:00	1.3	Voda - 500
	Jablko	170			
	Müsli	50			
Trénink					
Svačina	Pizza bulka	160	12:30	1.2	Voda - 200
Oběd	Kuřecí teriyaki s nudlemi a zeleninou	350	14:30	1.3	Voda - 300
Svačina	Banán	130	17:00	1.3	Voda - 200
Trénink			17:30		Voda - 100
Svačina	Rolík s marmeládou	50	19:30	2	Voda - 300
Večeře	Míchaná vejce	250	20:00	1.3	Voda - 500
	Chléb	75			
	Rajčata	40			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
V klidu doma		
Při chůzi do školy		
V klidu v restauraci		
V autě		
	Fotbalový trénink (90)	500
V klidu doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Chléb	90	7:50	1.3	Voda - 400
	Šunka a sýr	30			
	Rajčata	60			
Trénink			8:40		
Svačina	Müsli tyčinka	40	10:30	1.2	Voda - 200
Oběd	Špagety s masovými kuličkami a rajčatovou omáčkou	300	13:00	1.3	Voda - 500
Svačina	Jablko	160	16:30	2	Voda - 300
Trénink					
Svačina	Ořechy a sušené ovoce	180	19:00	1.2	Voda - 200
Večeře	Bageta	110	20:00	1.3	Voda - 500
	Sýr	100			
	Okurka	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesná kaše	250	8:30	1.3	Voda - 400
	Banán	130			
	Sušené jahody	40			
Trénink			12:00		
Svačina					
Oběd	Bageta s kuřecím masem a sýrem	120	13:30	1.3	Voda - 500
	Opečené brambory	60			
Svačina	Jogurtový nápoj Activia + houska	330	15:30	1.2	Jogurtový nápoj -
Trénink			17:00		
Svačina	Ovocný jogurt		19:30	1.2	Voda - 200
Večeře	Těstoviny	130	20:00	1.3	Voda - 300
	Vejce	100			
	Šunka	20			
	Sýr	10			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23:30		Kvalita spánku (1-10)	8
		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	Bílý jogurt	210	8:00	1.3	Čaj - 100 ml
	Ovesné vločky + sušené ovoce	40			Voda - 200 ml
	Banán	120			
Trénink					
Svačina	Ovocná tyčinka	30	10:30	2	Voda - 200 ml
Oběd	Kuřecí maso	120	12:40	1.3	Voda - 400 ml
	Rýže	160			
Svačina	Cottage sýr s bagetou	250	15:30	1	Voda - 300 ml
Trénink			17:00		Voda - 100 ml
Svačina					
Večeře	Vaječná omeleta	130	20:00	1.3	Voda - 500 ml
	Chléb	80			
	Zelenina	40			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 7:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Rohlík	120	8:00	1.3	Voda - 400
	Šunka a sýr	60			
	Zelenina	70			
Trénink					
Svačina					Voda - 200
Oběd	Noky se smetanovou omáčkou a uzeným lososem	320	12:30	1.3	Voda - 500
Svačina	Jablko	160	15:00	2	Voda - 200
Trénink			16:00		
Svačina	Bílý jogurt s banánem	210	17:30	1.2	Voda - 100
Večeře	Kuskus	170	19:45	1.3	Voda - 400
	Zelenina	70			
	Tofu	60			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 7:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
Doma v klidu u stolu		
Doma při chůzi		
	Běh - 5 km (23)	350
Doma v klidu u stolu		
Doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovesná kaše	250	7:30	1.3	Voda - 400
	Sušené ovoce	40			
Trénink					
Svačina					Voda - 100
Oběd	Pizza se šunkou a sýrem	350	13:30	1.3	Voda - 500
Svačina	Banán	120	16:30	1.2	Voda - 300
Trénink			17:20		
Svačina	Jogurtový nápoj s pečivem	320	18:30	1.2	Jogurtový nápoj -
Večeře	Játra s omáčkou	120	20:00	1.3	Voda - 500
	Rýže	140			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 7:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
V klidu u stolu doma		
V práci v klidu u stolu		
	Běh - 6 km (26)	420
280		
Doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	190	9:00	1, 3	Voda - 300 ml
	Jablko	160			
	Musli	60			
Trénink					
Svačina					
Oběd	Kuřecí prsa se smetanovou omáčkou	210	12:00	1, 3	Voda - 600 ml
	Pečené brambory	120			
Svačina	Banán		14:30	1.2	Voda - 300 ml
Trénink					
Svačina	Chléb s marmeládou	110	17:00	2	Voda - 200 ml
Večeře	Těstoviny	120	19:30	1.3	Voda - 400 ml
	Vejce	90			
	Šunka	20			
	Sýr	10			
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)
V klidu doma u stolu		
V klidu doma u stolu		
V klidu doma u stolu		
	Chůze - procházka (60)	280
V klidu doma u stolu		
V klidu doma u stolu		