

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

žena	
	20
	163
	49.5
(16) - 18?	
študent	
sedenie	
beh (vytrvalostný)	
7-9 (10?)	
plávanie + športy v rámci štúdia	
4 až 5	
20 000 (= minimum)	

dostatočná ED, podpora regenerácie/výkonu v čase tr. na bežecké závody (každý víkend, 10km / 21 km)

9/24/2024

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, pretože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	30-40g?	7:00	1,2,3	decaf. Káva s ryžovým mliekom - 300 ml?
	ryžové mlieko	1 dl			čaj 250 ml?
	vanilk. Proteín (syrovátkový, dm)	10g			
	banán				
	lyžička arašid. Masla	10g			
Svačina	jablko		9:00?	1,2,	
	Nutrend protein tyčinka (čoko-banán)	55g			
Trénink	šk. atletika		10:20 - 12:00		
Oběd	cestoviny fusilli tricolore (nevarené 100g?, varené 300g?)		13:00?	1,2,3	
	rajčinová omáčka	50g?			
	tuniak (in brine)	50g			
	mozarella light	50g			
Svačina	bebe keksy		17:00		1.2
	bílá káva bez cukru (šk. automat)				
Trénink	beh				
	ryžové mlieko	250 ml	20:45?		3
	granko 3 čaj.l.				
	1 PL vanilk. Proteín (syrovat., dm); creatin 5g?				
Večeře	3 krajce žitného chleba (malý z alberta)		21:10?		čaj 250 ml
	gervais				
	mozarella light	50g			
	syrešky	40g?			
	uhorka, cherry rajčiny				

Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:58	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	8-Aug	1 - velmi špatná	
			9h	10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
ranná prednáška asi		
po ceste		
	abc, drills, šprint 60m, plyom.	?
intrák, v pohode pri stole		
škola, prednáška/= pred tg.		
	easy 13 km, \emptyset 5:37/km, 1:13'	521
po tg.		
intrák, v pohode pri stole		

		celkovo za deň aktívnych 1248 kcal

10/1/2024

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, pretože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	overnight oats:		7:00	1,2,3	voda počas celého dňa cca 1l
	ovsené vločky	30 - 40g?			
	ryžové mlieko	50 ml?			
	skyr biely (3 lyžičky)	30g?			
	vanilkový proteín syrovátkový (dm)	10g			
	arašidové maslo	10g			
	nice bites cashew/fruit	10g			
	figa				
	jablkové križalky				
Svačina	pumpkin spice latte Starbucks (so šľahačkou)		8:00		2
Trénink	šk. atletika		10:00 - 12:00		
Svačina	banán				1
	jablkovo-cviklový džús 100% Rajo	100 (150)? ml			
Trénink	beh		12:30 - 13:30		
Svačina	kefir višňový (polovica balenia)	200 ml	13:40		1
	jablkové križalky				
Obéd	polievka z hlivy ústřicovej (číra so zemiakmi)	300 ml?	14:20		1.2
	gonocci so špenátom (+ trošku šalátu, 1 plátok rajčiny :/)	300g?			
Svačina	bílá káva bez cukru (šk. automat)	200 ml?	15:00		2
	corny tyčinka kokos		17:00		1.2
Večeře	volské oko (1vajce) na troche slneč.-repk. oleja		20:00	1,2,3	čaj 300 ml
	1 grahamový rožok				

	7 cherry rajčínok, kúsok uhorky				
	lunter "škvarková" nátierka (na štvrtky rožku)				
	cottage -50% tuku				
	makovka, jablk. Križalky				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:42	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
škola (prednáška)		
kaviareň		
	Rozklus, rozcv., abc/drills, skok do diaľky	?
po ceste + intrák (ponáhľam)		
	klus 10 km (ø 5:42/km) - 57'	312
intrák, rýchlo po tg.		
bufet/ za chôdze/ autobus (ponáhľam)		
škola (seminár)		
škola (prednáška)		
intrák, v pohode pri stole		

		za deň spolu 1001 aktiv. Kcal

10/2/2024

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	mlieko polotučné	200 ml?	7:30	1,2,3	čaj 250 ml
	crispy flakes w choco. Multigrain tesco	40-50g?			
	skyr biely	40g?			
	granko 3 čaj. l.				
	organic oat drink billa	100 ml?			
Trénink	fitko		9:50 - 11:10		
Svačina	protein bar raspberry cheesecake Nutrend	55g	11:30	1.2	
	banán (malý)				
Oběd	buddha bowl kura - Ugo salaterie	560g	13:30	1,2,3	
Svačina	capuchino	200 ml?	16:30	1.2	
	karamelový dezert z kaviarne (karamelová pena 150 - 200g?, maliny 30g?, bebe kakaové 3?)				
Večeře	kaiserka cereálna	60g		1,2,3	
	moravský bochník syr - 2 plátky	25g			
	paradajky cherry	50g?			
	uhorka	70g?			
	redkovka	40g			
	gervais	5g?			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30?	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:20	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
intrák, v pohode pri stole		
bežecký pás	rozcvič., abc, švihadlo, beh 47 min - 9 km (7 km - 5:00/km), streč	395
po ceste, bus		
campus, reštaurácia		
kaviareň		
intrák, v pohode pri stole		
		spolu za deň aktiv. 654 kcal

10/8/2024

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	protein. Jogurt stracciatella (zn. Ehrmann) - 200g		7:00	1!, 2,3	bílá káva bez cukru (šk. automat) - 300 ml
	crispy flakes (choco multigrain) - tesco - 40g?				voda (čistá + minerálka) - cca 1,5 l za celý de
	banán 100g, pumpkin pyré 4g?				
Trénink	školská Atletika 2		10:20 - 12:00		
Svačina	tyčinka Corny Big chocolate-banana 50g		12:10	1	
Trénink	beh 10 km easy run				
Obed	špagety			1!,2,3	čaj 300 ml
	kečup jemny hellmans - 10g				
	teriyaki omáčka kaiser food - 10 ml?				
	mozarella light - 63g				
	tuna in brine tesco - 65g				
Svačina	kakaový nápoj - automat 300 ml		17:10	2.3	
Večeře	fit bagetka s kvaskom 72g		19:30	1!,2,3	čaj 250 ml
	dalamánek 50g				
	syreček jihočeský madeta 32g				
	uhorka 90g				
	cherry paradajky 43g				
	redkovka 20g				
	lučina 10g?				
	dušená šunka krásno 33g				
	Eidam 28% tuku - 15g				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00?	Kvalita spánku (1-10)	2
		do	7:20	1 - velmi špatná	

			10 - vynikající	
--	--	--	-----------------	--

pozn.: 2 dni po polmaratóne

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
škola (prednáška)		
ň		
MS štadión	atlet. rozcvič., abc,rovinky, vrh guľou - 1:40'	?
v šaline		
czklostezka Anthropos	klus, ø 5:23/km - 54 min	378 kcal
intrák, v pohode pri stole		
škola		
intrák, v pohode pri stole		
		spolu za deň aktívnych 903 kcal

--	--	--

10/9/2024

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsene vločky jemné (tesco)	50g	8:00	1,2,3	čaj 300ml
	organic oat drink billa	150 ml			
	banan	94g			
	sportness dm whey protein vanilka	10g			
	Tuba čoko-kokos	10g			
	nice bites - cashew and fruit	10g			
	škoricca	2g			
Svačina	100% šťava jablko-cvikla Rajo	250 ml	11:00?		1
Trénink	tg beh				
Oběd	ryža dlhorožná zo sáčku	100g	12:45		1.3 čaj 300ml
	sojove nudličky tesco (nevarené)	40g			
	uhorka	96g			
	cherry rajčiny	50g			
	redkovka	12g			
	teryiaki sauce kaiser	10 ml			
	kečup hellmans -50% cukru (detský)	6g			
	choco cookie vegan milk like iCock	14g			
	nescafe crema sucha zmes	3g			
	mlieko polotučné	55 ml			
	tekvicové pyré	8g			
Svačina	tvarohový koláč tesco	75g	17:20	1,2,3	
	kokosova voda dmBio	330 ml			
	jablko (gala)	150g?			
	ice tea dm (meruňka/mata?)	0,5 l			
Večeře	fit bagetka s kvaskom (tesco)	72g	20:30	1,2,3	čaj 300 ml

	volské oko	100g			
	repkovo-slnečnicový olej	3 ml			
	uhorka	80g			
	cherry rajčiny	38g			
	mozarella light	60g			
	jogurt Hollandia višňa-vanilka	200g			1.2
	1 ryžový chlebiček	7g			
					voda za deň 1,5 - 2
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:20?	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:30?	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
intrák, v pohode pri stole		
intrák, ponáhľam sa		
	fartlek 9 km, ø 5:39/km :(346
intrák, v pohode pri stole		
campus/škola		
intrák, v pohode pri stole		

21		celkovo za deň aktívnych 450

#####

#####

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, pretože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	banán	85g	9:00	1,2,3	
	organic oat drink billa	200 ml			
	arašídové maslo (dm)	10g			
	škoricca	2g			
	ovsene vločky jemne (tesco)	50g			
	nescafe classic crema (sucha zmes)	2g			
	mlieko polotučné	55 ml			
	tekvicové pyre	4g			
Trénink	tréning beh		10:16 - 11:40 (cca)		
Svačina	banán	70? G	12:00		
	kakaový nápoj/čokoláda? z automatu	150 - 180 ml ?			
	protein bar pistachio 35% (lidl)	80g			
Oběd	špagety panzani nevarené	88g	14:30		3 čaj 300 ml
	cestoviny fusilli tricolore	65g			
	tuna chunks in brine (tesco)	65g			
	lučina svezí žervé s rajčaty	15g?			
	kečup hellmans -50% cukru (detský)	10g ?			
	olej repkový x slnečnicový (v spreji, Fabio)	3 ml?			
	redkovka	23g			
	cherry paradajky	40g			
Večeře	chlieb pšeničný biely?	89g	21:20		1.2 čaj 400 ml
	uhorka	78g			
	cherry rajčiny	83g			
	král sýru krémový	57g			
	high protein chocolate mousse Ehrmann	200g			

	super sušenky Emco (bez prid. Cukru) - jablko	20g			
					celkovo za deň 1 -
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:45	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:10	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
intrák		
PPV štadión	beh 11 km (intervaly 2x3 km), ø 4:58/km	497
	po ceste z tr., šalina	
	intrák, v pohode pri stole	
	domaa (po neskorom príchode vlakom)	

1,5 l vody		celkovo aktívnych za deň 696 kcal

11.10.

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, pretože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	hollandia biely jogurt	200g	9:00?	1,2,3	čaj 300 ml
	banán	98g			káva nesladená, bez mlieka 200ml
	ringlota	50g?			voda 300 ml
	Musli rasbery bona vita	46g			
Oběd	Quinoa biela (nevarená = 81g)	81g	13:00	1,2,3	čaj 250 ml
	vajce natvrdo	55g			
	tofu "praženica" Lunter	190g			
	cottage cheese biely Rajo	60g (?)			
	Dijon horčica (tesco)	3g			
	cherry rajčiny	56g			
	uhorka	60g			
	lahôdkové droždie	3g			
	sójová omáčka (dm bio)	2ml			
	študentská pečať (s višňami)	20g			
Trénink	beh		16:26 - 17:45		
Svačina	acidko (Rajo) jahoda	225 ml	18:00	3	
	banán	90g?			
Večeře	tvarohovo_čučoriedkové knedlíčky (zn. Stará mama)	250g	19:00	1,2,3	čaj 400 ml
	grécky jogurt vanilka (Milko) - 0%	140g			
	mrazené ovocie (lesná zmes)	80g			
2. Večeře	2 banány v čokoláde	2x 12,5g	20:00	1.2	
	jablko (malé)	80g	21:40		
	acidko jahoda	225 ml			voda za deň do 1l
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:34	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:23	1 - veľmi špatná	

			8:49	10 - vynikající	
--	--	--	------	-----------------	--

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v pohode pri stole		
doma, v pohode pri stole		
	14 km v kopcoch, \varnothing 5:38/km, 1:19'	480
doma, po tréningu		
doma, v pohode pri stole		
v babky		
doma, pred telkou :)		
		celkovo za deň aktívnych 509 kcal

--	--	--