

| 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 |
| 167 |
| 55 |
| 12% |
| Student + <i>práce v kanceláři</i> |
| Aktivita + <i>sezení</i> |
| Basketbal |
| 4 |
| Chůze a běh |
| 1 |
| 10,000 |

Být fit

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | Ovesná Kaše | 70 | 6:45 | 1.3 | Voda - 200 |
| | Mandle | 15 | | | Káva - lungo |
| | Hořká čokoláda | 10 | | | Voda - 500 |
| Oběd | Tortila | | 12:00 | 1.3 | Voda - 200 |
| | Kuřecí maso | 50 | | | |
| | rajčata | 50 | | | |
| | Salát | 50 | | | |
| | Mozzarella | 65 | | | |
| Svačina | Rohlík | | 15:00 | 1.3 | Voda - 750 |
| | Šunka | 40 | | | |
| | žervé | 20 | | | |
| | Jablko | 100 | | | |
| | | | 18:00 | | |
| Večeře | Pohanka | 150 | 20:00 | 1.3 | Voda- 200 |
| | pesto | 10 | | | |
| | Sušená rajčata | 15 | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 22:00 | Kvalita spánku (1-10) | 8 |
| | | do | 5:00 | 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 | 180 | 5:30 | 1.3 | voda 200 |
| | Banán | 110 | | | káva - lungo |
| | Müsli | 30 | | | voda - 200 |
| Svačina | Jablko | 150 | 9:30 | 1.3 | kefírové mléko - 250 |
| | Hořká čokoláda | 10 | | | voda - 200 |
| Oběd | Celozrnné těstoviny | 150 | 11:00 | 1.3 | |
| | Pesto | 10 | | | voda- 200 |
| | Rajčata | 50 | | | |
| | Mozzarella light | 60 | | | |
| Svačina | Žitný rohlík | 60 | 14:00 | 1.3 | |
| | Paprika | 50 | | | voda - 200 |
| | žervé | 20 | | | |
| Večeře | Celozrnné těstoviny, kuřecí maso, avokádo, sušená rajčata | 150 | 17:30 | 1.3 | voda - 200 |
| | Kuřecí maso | 50 | | | |
| | Avokádo | 50 | | | |
| | Sušená rajčata | 15 | | | |
| | žervé | 20 | | | |
| Trénink | | | 20:00 | | voda 750 |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 23:15 | Kvalita spánku (1-10) | 4 |
| | | do | 5:30 | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

| Kde a za jaké situace | Pohybové aktivity - intenzita (délka - min) | Energetický výdej (kcal) |
|-----------------------|---|--------------------------|
| Doma | | |
| | | |
| Ve škole | | |
| Ve škole na chodbě | | |
| Ve škole | | |
| Ve škole na chodbě | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Ve škole na chodbě | | |
| | | |
| | | |
| Ve škole v lavici | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | basketbal (90 min) | 650 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | Řecký jogurt 3,2% | 140 | 5:30 | 1.3 | káva - lungo |
| | Müsli | 30 | | | |
| Svačina | Jablko | 100 | 9:30 | 1.3 | |
| | Žitný rohlík | | | | |
| Oběd | Rizoto | 150 | | 1.3 | |
| | Paprika | 30 | | | |
| Svačina | Řecký jogurt 3,2% | 140 | 15:00 | 1.3 | |
| | Banán | | | | 2, 5 l/den |
| | Hořká čokoláda | 10 | | | |
| Trénink | | | | | |
| Večeře | Chleba 2 krajíce | | 20:00 | 1.3 | |
| | 1/4 Avokádo | | | | |
| | Žervé | 20 | | | |
| | 2 vejce na tvrdo | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 22:00 | Kvalita spánku (1-10) | 9 |
| | | do | 6:00 | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

| Kde a za jaké situace | Pohybové aktivity - intenzita (délka - min) | Energetický výdej (kcal) |
|-----------------------|---|--------------------------|
| Doma | | |
| | | |
| V práci | | |
| | | |
| Doma | | |
| | | |
| Ve škole | | |
| | | |
| | Plavání 1h | |
| Doma | Chůze 7km | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|-----------------------|
| Snídaně | Řecký jogurt | 180 | 6:15 | 1.3 | |
| | Banán | 110 | | | káva - lungo |
| | Müsli | 30 | | | |
| | | | | | Kefírové mléko -20 ml |
| Oběd | Kuřecí maso | 100 | 12:00 | 1.3 | |
| | Rýže | 100 | | | |
| | Paprika | 75 | | | |
| | | | | | 2l za celý den |
| Trénink | | | 8:30 | | |
| Večeře | Zeleninová polévka | | 19:00 | 1.3 | |
| | krajíc chleba | | | | |
| | žervé | 20 | | | |
| | eidam 30% | 20 | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 22:00 | Kvalita spánku (1-10) | 8 |
| | | do | 5:45 | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

Tento den nemoc (teplota)

| Kde a za jaké situace | Pohybové aktivity - intenzita (délka - min) | Energetický výdej (kcal) |
|-----------------------|---|--------------------------|
| doma | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| šokla | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | Atletika 1,5 | |
| | | |
| doma | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | Řecký jogurt | 180 | 6:15 | 1.3 | káva - lungo |
| | Banán | 110 | | | |
| | Müsli | 30 | | | |
| Oběd | Zeleninová polévka | | 12:15 | 1.3 | 2,5 l /den |
| | Chleba | | | | |
| | 1/4 Avokádo | | | | |
| | žervé | 20 | | | |
| | 2 míchaná vejce | | | | |
| Svačina | Žitný rohlík | | 15:00 | 1.3 | |
| | žervé | 20 | | | |
| | Paprika | 50 | | | |
| Trénink | | | 17:30 | | |
| Večeře | Bulgur | 150 | 20:00 | 1.3 | |
| | Vepřové maso | 50 | | | |
| | Rajčata | 50 | | | |
| | Polníček | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 22:30 | Kvalita spánku (1-10) | 8 |
| | | do | 6:15 | 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 3,2% | 140 | 6:30 | 1.3 | káva lungo |
| | banán | 110 | | | |
| | jablko | 80 | | | |
| Oběd | Zeleninová polévka | | 12:00 | 1.3 | 2l / den |
| | Žitný rohlík | | | | |
| | Eidam 30% | 17 | | | |
| | paprika | 50 | | | |
| Večeře | Zeleninová polévka | | | 1.3 | |
| | Krajíc chleba | | | | |
| | 1/4 Avokádo | | | | |
| | rajčata | 50 | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 21:30 | Kvalita spánku (1-10) | 7 |
| | | do | 6:30 | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

*tento den nemoc (zvýšená teplota,..)
bez pohybové aktivity

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | Chleba 1 krajíc | | 7:30 | 1.3 | káva - lungo |
| | 1/4Avokádo | | | | |
| | Žervé | 20 | | | |
| Oběd | Kuřecí maso | 75 | 12:30 | 1.3 | |
| | Rýže | 120 | | | |
| | Rajčata | 30 | | | 2l /den |
| | Paprika | 30 | | | |
| | | | | | |
| | Hořká čokoláda | 10 | 14:00 | | |
| | | | | | |
| Večeře | Zapečené brambory | 150 | 20:00 | 1.3 | |
| | Rajčata | 50 | | | |
| | Vepřové maso | 75 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 22:00 | Kvalita spánku (1-10) | 9 |
| | | do | 6:30 | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

