

Jídlo	Potravina	Hmotnost(g)	Čas
Jídlo Pondělí			
Snídaně	3x vejce, paprika, rajče, rohlík	200g	8:15
Svačina	Protein	25g	
Oběd	Hovězí carpaccio, bageta	250g	12:30
Svačina	Mini pavlova s ovocem	80g	16:30
Večeře	Kuřecí plátek, pečené batáty	320 g	20:00
Spánek	10h		
Jídlo Úterý			
Snídaně	3x vejce, rohlík, rajče, paprika	200g	9:00
Svačina			
Oběd	Panenka, kaše, okurek	300g	12:30
Svačina	Babovka, pendrek,	100g	15:00
Večeře	Kuřecí plátek, rýže	350g	20:00
Spánek	8h		
Jídlo Středa			
Snídaně	Bábovka, bílý jogurt, pomeranč	200g	8:00
Svačina			
Oběd	Losos, pečené batáty, rajče	350g	12:00
Svačina	Kinder maxi king, rajče, mozarella	280g	15:30
Večeře	2x tousty, šunka, sýr, avokádo	300g	20:30
Spánek	7,5h		
Jídlo Čtvrtek			
Snídaně	Bílý jogurt, granola, ovoce	250 g	7:30
Svačina	Sušenky polomáčené	100g	10:00
Oběd	Spagety carbonara	350g	13:30
Svačina	Jablko, protein	100g	17:30
Večeře	Kuřecí plátek, pečené batáty, rajče	400g	20:30
Spánek	8,5h		
Jídlo Pátek			
Snídaně	2x tousty, šunka, sýr, 2x vejce, rajče	350g	9:00
Svačina			
Oběd	Karbanatky, vařené brabory	400g	13:00
Svačina	Trdelník	100g	16:30
Večeře	Qurrito kfc	230g	20:00
Spánek	9h		
Jídlo Sobota			
Snídaně	Palačinky s nutelou a banánem	250g	9:30
Svačina			
Oběd	Kuře na paprice, těstoviny	250g	12:30
Svačina	Pizza šneky	150g	
Večeře	Tvaroh s ovocem, cukrem a proteinem	350g	19:00
Spánek	9,5h		
Jídlo Neděle			
Snídaně	Musli s bílým jogurtem	200g	9:00
Svačina			

Oběd	Sushi s lososem a avokadem	200g	12:00
Svačina	Protein	25g	15:30
Večeře	Pizza hawai		20:00
Spánek	8h		

Jméno	
Pohlaví	Žena
Věk	20 let
Výška	168cm
Hmotnost	68kg
% tuku	20.40%
Zaměstnání	Sportovec
Náplň	Cyklistika
Hlavní pohybová aktivita	Jízda na kole
Objem tréninku týdně	10h
Vedlejší aktivity	Posilovna
Objem týdně	5h
Prum. počet kroků	6500 kroků za den

Hlad(1), chuť(2), pravidelnost(3)	Pitný režim (ml)	Kde	Aktivita- intenzita
3	200	Doma u stolu	Cyklistika 28/h, 2h
	500		
1	200	Doma u stolu	
2	700	Doma	
3	500	Doma	
1	200	Doma	Posilovna, cyklistika
	300		
1	500	Na navštěvě	
2	250	Na navštěvě	
1	500	Doma	
1	250	Doma	Cyklistika 4h
	250		
1	500	Doma	
2	500	V autě, doma	
3	250	Doma	
3	250	Doma	
2	500	Ve škole	
1	500	Ve škole	
1	250	Ve škole	
	300	Doma	
1	250	Doma	Posilovna, cyklistika
	250		
1	500	Doma	
2	750	Venku	
3	250	V kfc	
1	250	Doma	Cyklistika 3h
	500		
1	250	Doma	
2	500	Doma	
1	300	Doma	
3	250	Doma	
	500		

1	500 Restaurace
3	500 Doma
1	250 Restaurace

Energetický výdej
980

1200

1400

1200

1100