

Jídlo	Potravina	Hmotnost	Čas	hlad(1),ch ut'(2),pravi delnost(3)	Pitný režim
Snídaně	Bílý jogurt s musli	200g	8:00	1	Voda 150ml
Svačina	Proteinová tyčinka, energy gel	55g,50g	10:30-11:30	1.3	Ionťák 500ml
Oběd	Kuřecí maso s rýží	200g,100g	13:00	1	Voda 200ml
Svačina	Proteinová tyčinka, energy gel	55g,50g	16:30-17:30	3	Ionťák 500ml
Večeře	Rizoto	250g	19:30	1	Protein 250ml
Spánek	Od	22:30	Kvalita	1-velmi špatná	4
	Do	7:50		10-vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost	Čas	hlad(1),ch ut'(2),pravi delnost(3)	Pitný režim
Snídaně	Bílý jogurt s musli	200g	8:00	1	Voda 150ml
Svačina	Jablko,baná n	Kus	10:30-11:30	1.3	Voda 200ml
Oběd	Hovězí maso s rýží	200g,100g	13:00	1	Voda 200ml
Svačina	Proteinová tyčinka, energy gel	55g,50g	16:30-17:30	3	Ionťák 500ml
Večeře	Hovězí maso s rýží	200g,100g	18:30	1	Voda 200ml
Spánek	Od	22:30	Kvalita	1-velmi špatná	6
	Do	8:30		10-vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost	Čas	hlad(1),ch ut'(2),pravi delnost(3)	Pitný režim

Snídaně	Bílý jogurt s musli	200g	8:00	1	Voda 150ml
Svačina	Proteinová tyčinka, energy gel	55g,50g	10:30-11:30	1.3	Ionťák 500ml,protein 200ml
Oběd	Kuřecí maso s rýží a zelenina	200g,100g,100g	12:00	1	Voda 200ml
Svačina	Proteinová tyčinka, energy gel	55g,50g	16:30-17:30	3	Ionťák 500ml
Večeře	Americké brambory s lososem	100g,200g	20:00	1	Voda 150ml
Spánek	Od	23:30	Kvalita	1-velmi špatná	5
	Do	7:50		10-vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost	Čas	hlad(1),chut'(2),pravidelnost(3)	Pitný režim
Snídaně	Bílý jogurt s musli	200g	8:00	1	Voda 150ml
Svačina	Proteinová tyčinka, energy gel	55g,50g	10:30-11:30	1.3	Ionťák 500ml
Oběd	Kuřecí maso s rýží	200g,100g	13:00	1	Voda 200ml
Svačina	Proteinová tyčinka, energy gel	55g,50g	16:30-17:30	3	Ionťák 500ml, gainer 200ml
Večeře	Kuřecí maso s rýží	200g,100g	19:00	1	Voda 200ml
Spánek	Od	22:00	Kvalita	1-velmi špatná	6
	Do	7:50		10-vynikající	

Sloupec1	Potravina	Hmotnost	Čas	hlad(1),chut'(2),pravidelnost(3)	Pitný režim
Snídaně	Bílý jogurt s musli	200g	8:00	1	Voda 150ml

Svačina	Proteinová tyčinka, energy gel	55g,50g	10:30-11:30	1.3	Ionták 500ml
Oběd	Hovězí maso s rýží	200g,100g	15:00	1	Voda 200ml
Svačina	Mozzarella s rajčatem	200g	17:30	2	Voda 200ml
Večeře	Těstoviny se smetanovou omáčkou	250g	19:30	1	Voda 200ml
Spánek	Od	23:30	Kvalita	1-velmi špatná	2
	Do	7:50		10-vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost	Čas	hlad(1), chuť(2), pravidelnost(3)	Pitný režim
Snídaně	Bílý jogurt s musli	200g	8:00	1	Voda 150ml
Svačina	Jablko	Kus	10:00	1	Voda 200ml
Oběd	Špagety carbonara	200g	12:00	1	Voda 200ml
Svačina	Kaki	Kus	16:30	2	Voda 150ml
Večeře	Kuřecí maso s rýží	200g,100g	19:00	1.3	Voda 200ml
Spánek	Od	22:30	Kvalita	1-velmi špatná	8
	Do	9:00		10-vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost	Čas	hlad(1), chuť(2), pravidelnost(3)	Pitný režim
Snídaně	Bílý jogurt s musli	200g	8:00	1	Voda 150ml
Svačina	—	—	—	—	Voda 200ml
Oběd	Losos s americkými bramborama	200g,100g	13:30	1	Voda 200ml
Svačina	Ovoce	200g	17:00	2.3	Voda 200ml
Večeře	Hovězí maso s rýží	200g,100g	18.30	1	Voda 200ml

Spánek	Od	23:30	Kvalita	1-velmi špatná	7
	Do	9:30		10-vynikající	

Pohlaví	Žena
Věk	20
Výška	162
Hmotnost	60
%tělesného tuku	?
Zaměstnání	Sportovec
Sezení/aktivita	Aktivita
Hlavní pohybová aktivita	Cyklistika
Objem tréninků týdně(hodiny)	10 a víc
Vedlejší aktivity	Posilovna
Objem tréninků týdně(hodiny)	5 a víc
Počet kroků za den, průměr	5300

<b>Kde</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Výdej energetický</b>	<b>1den</b>
V pokoji			
V gymu	2h trénink v gymu	866kcal	
V pokoji			
Venku	2,5h trénink n velodromu	550kcal	
V pokoji			

<b>Kde</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Výdej energetický</b>	<b>2den</b>
V pokoji			
Ve škole			
V pokoji			
Venku	2,5h trénink na silnici	1468kcal	
V pokoji			

<b>Kde</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Výdej energetický</b>	<b>3den</b>

V pokoji			
V gymu	2h trénink v gymu	753kcal	
V jídelně			
Venku	2,5h trénink n velodromu	630kcal	
V pokoji			

<b>Kde</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Výdej energetický</b>	<b>4den</b>
V pokoji			
V gymu	2h trénink v gymu	240kcal	
V jídelně			
Venku	2h trénink na silnici	1260kcal	
V pokoji			

<b>Kde</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Výdej energetický</b>	<b>5den</b>
V pokoji			

V gymu, venku	2h trénink v gymu, 2h trénink na velodromu	670kcal, 789kcal	
V pokoji			
V pokoji	Fyzio	350kcal	
V pokoji			

<b>Kde</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Výdej energetick ý</b>	<b>6den</b>
V pokoji			
V pokoji			
V restauraci			
V pokoji			
V pokoji			

<b>Kde</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Výdej energetick ý</b>	<b>7den</b>
V pokoji			
—			
V pokoji			
V pokoji	1h projetí na silnici	200kcal	
V pokoji			
