

| 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 |
| | 172 |
| | 65 |
| | 22 |
| Profesionalni sportovec, student | |
| aktivita | |
| Cycklistika, posilovna | |
| 20+- | |
| Aktivity ve škole | |
| | 8000 |

Nabrat svalovou hmotu

| Jídlo | Potraviny - Hodnoty jsou v syrovém stavu | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|----------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | Ovesná kaše s mlékem a jahodami | 100, 200ml, 50 | 8:00 | | 3 Voda 200 |
| | | | | | |
| Trénink | | | 9:00 | | Voda 300 |
| Svačina | High5 recovery drink | | 11:00 | | 3 Voda 300 |
| Oběd | Kuřecí prso s pečený batát a kečupem | 250, 300 | 13:00 | | 3.1 Voda 200 |
| | | | | | |
| Svačina | | | | | |
| Trénink | Gel high5 | 40 | 15:00 | | 3 500 iont nápoj |
| Svačina | Riso mléčná rýže jahoda, protein Reflex | 200 | 18:30 | | 1 200 voda |
| Večeře | Rýže kuře na kari omáčce se smetanou | | 20:00 | | 3 500 voda |
| | Rýže 100 | | | | |
| | Kuřecí prso 250 | | | | |
| | Smetana 20ml | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 23:00 | Kvalita spánku 5 | |
| | | do | 7:00 | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

Hodnoty jsou v syrovém stavu!

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|----------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | Ovesná kaše s mlékem a jahodami | 100, 200ml, 50 | 7:30 | | 3 200 voda |
| | | | | | |
| Trénink | Gel high5 | 40 | 9:00 | | 500 iont |
| Svačina | High5 recovery drink | | | | 1 200voda |
| Oběd | Špagety carbonara z jean pauls bistra | | 14:00 | | 1.3 300 voda |
| | | | | | |
| Svačina | | | | | |
| Trénink | Gel high5 | 40 | 15:30 | | 500iont |
| Svačina | Proteinový suk | 45g | 18:00 | | 1 Nestea 500 |
| Večeře | Rýže kuře na kari omáčce se smetanou | | 20:00 | | 1.3 Voda500 |
| | To stejne jako před tím | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 23:45 | Kvalita spánku 6 | |
| | | 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 s mlékem a jahodami | 100, 200ml, 50 | 7:30 | | 3 Voda 200 |
| | | | | | |
| Trénink | | | 10:20 | | Voda 300 |
| Svačina | Banán | | 12:00 | | 1 |
| Oběd | Kuřecí prso s těstovinami | 250, 130 | 13:00 | | 1.3 Voda 300 |
| | | | | | |
| Svačina | | | | | |
| Trénink | Gel | 45 | 15:00 | | 3 Voda 300 |
| Svačina | Okurka řecký jogurt bílý | 100, 130 | 18:00 | | 2 Voda 200 |
| Večeře | Kuřecí prso s těstovinami | 250, 130 | 20:00 | | 3 Voda 500 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 0:00 | Kvalita spánku 5 | |
| | | do | 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 | Ovesná kaše s mlékem a broskví | 100, 200ml | 8:00 | | 3 200 voda |
| | Celá broskev | | | | |
| Trénink | | | | | |
| Svačina | | | | | 300 voda |
| Oběd | Kuřecí prso s těstovinami | 250, 130 | 13:00 | | 3 200 voda |
| Svačina | | | | | |
| Trénink | Gel | 45 | 15:00 | | 3 lont 1000 |
| Svačina | Okurka řecký jogurt bílý | 100, 130 | 18:00 | | 2 200 voda |
| Večeře | Avokado toast s vejcem | | 20:00 | | 2.3 |
| | Cele avokádo, 4x toast bílý, 4vejce, Lučina s pažitkou 4 plátky šunky | | | | Voda 500 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 0:00 | Kvalita spánku 6 | |
| | | do | 8:00 | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

| Kde a za jaké situace | Pohybové aktivity - intenzita (délka - min) | Energetický výdej (kcal) |
|-----------------------|---|--------------------------|
| Doma v klidu | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Doma v klidu | | |
| | | |
| | | |
| | Cyklistika 3h int6 | 1267 |
| U YouTube | | |
| | | |
| Doma v klidu | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|---|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | Ovesná kaše s mlékem a broskví | 100, 200ml | 8:00 | | 3 Voda 200 |
| | Celá broskev | | | | |
| Trénink | | | 9:00 | | Voda 100 |
| Svačina | Recovery drink | | 11:00 | | 3 |
| Oběd | Kuřecí prso skleněné nudle sladká chilly omáčka | 250, 150 | 13:00 | | 3 voda 200 |
| Svačina | | | | | Voda 200 |
| Trénink | 2 gely | 45 | 15:00 | | 1.3 Iont 700 |
| Svačina | | | | | |
| Večeře | Mleté hovězí maso s rajcatovou omáčkou; těstoviny | | 20:00 | | 1.3 Voda 500 |
| | Hovězí 150 | | | | |
| | Těstoviny 200 | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 0:00 | Kvalita spánku 5 | |
| | | do | 8:00 | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

| Kde a za jaké situace | Pohybové aktivity - intenzita (délka - min) | Energetický výdej (kcal) |
|-----------------------|---|--------------------------|
| Doma v klidu | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Doma v klidu | | |
| | | |
| | | |
| | Cyklistika int 8 2h | 789 |
| | | |
| Doma v klidu | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|---|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | Ovesná kaše s mlékem a broskví | 100, 200ml | 8:00 | | 3 200 voda |
| | Celá broskev | | | | |
| Trénink | Musly tyčinka fit,gel | 30.45 | 9:00 | | 3.1 lont 1000 |
| Svačina | | | | | 500 Kofola |
| Oběd | Mleté hovězí maso s rajcatovou omáčkou; těstoviny | | 12:30 | | 1.3 200 voda |
| | To stejné jako před tím | | | | |
| Svačina | | | | | |
| Trénink | | | | | |
| Svačina | Mozzarella galbani | 125 | 17:00 | | 1 300voda |
| Večeře | McDonald double mcroyal | | 19:30 | | 2.3 500 voda |
| | Celý | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 1:00 | Kvalita spánku 6 | |
| | | do | 10:00 | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | 3 míchana vajíčka 2 bílé toasty | | 10:30 | | 3 200 voda |
| | | | | | |
| Trénink | | | | | 200 voda |
| Svačina | | | | | |
| Oběd | Kuřecí prso, pečený batát | 250, 300 | 14:00 | | 2 100 voda |
| Svačina | | | | | |
| Trénink | | | | | |
| Svačina | Hrozny | 100 | 16:00 | | 2 300 voda |
| Večeře | Kuřecí prso pečený batát, okurka | 250,300,60 | 20:00 | | 3 500 voda |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | 0:00 | Kvalita spánku 6 | |
| | | do | 8:00 | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

