

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
<b>Trénink</b>			7:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
<b>Oběd</b>	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
<b>Svačina</b>	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
<b>Trénink</b>			18:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
<b>Večeře</b>	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			
<b>Spánek</b>	(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

Muž	
	21
175cm	
70kg	
student	
posilovna, florbal	
	8
atletika, gymnastika	
	3
	12000

udržet váhu, nabrat

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovesná kaše s jablkem	55	8:30	1,2,3	černý čaj, 250ml
<b>Trénink</b>					voda, 500ml
<b>Svačina</b>	Banán	110	12:00	1.2	
<b>Oběd</b>	Kuřecí prsa s rýží, červená paprika	200, 100, 50g	14:00	1.2	fanta, 250 ml
<b>Svačina</b>	Ovocná přenídávka	120g	17:00	1.2	voda, 250ml
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Tousty se šunkou a sýrem, kečup, salátová okurka	190, 100, 80, 15, 50	21:00	1.2	černý čaj
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 00:00		Kvalita spánku (1-10)	
		do 7:30		1 - velmi špatná	
			8	10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Müsli s mlékem	100g, 50ml	8:00	1,2,3	džus, multivitamin, 250ml
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	corny tyčinka, ovocná přesnídávk	50, 120	10:30		1.2
<b>Oběd</b>	vepřová panenka s těstovinami, červená paprika	200, 100, 50	13:00		1.2 pepsi, 250ml
<b>Svačina</b>	Banán, čokoládová rolka, protein	110, 45, 30	17:00		1.2 Red Bull, 250ml
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Tuňák ve slunečnicovém holeji, chleba s máslem, rajčata	100, 100, 30, 50	21:00		1,2,3 černý čaj, 250ml
					voda, 750ml (za celý den)
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:30		Kvalita spánku (1-10)	
		do 7:30		1 - velmi špatná	
			7	10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu	gymnastika, 45min, střední	1049 kcal (podle hodinek)
	posilovna, 90min, střední-vysoká	
ve škole		
doma u stolu		
ve škole		
doma u stolu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovesná kaše	55	8:30	1,2,3	černý čaj, 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	corny tyčinka, protein	50	11:00	1.2	voda, 250
<b>Oběd</b>	Kuřecí prsa s těstovinami, salátová okurka	200, 100, 50	13:00	1.2	birell, 500
<b>Svačina</b>	ovocná přesnídávka	120	16:00	1.2	voda, 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	chleba s máslem, šunkou a sýrem, paprika	200, 30, 50, 50, 50	20:00	1,2,3	černý čaj, 250
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 1:00		Kvalita spánku (1-10)	
		do 8:00		1 - velmi špatná	
		8		10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Müsli s bílým jogurtem	100, 100	8:30	1,2,3	džus, multivitamin, 250ml
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	jablko, tyčinka ořechy a med	135, 35			voda, 250
<b>Oběd</b>	Kuřecí prsa s těstovinami, okurka	200, 100, 50			ledový čaj, 250
<b>Svačina</b>	ovocná přesnídávka	120			voda, 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Tousty se šunkou a sýrem, kečup, rajčata, polotučný tvaroh	190, 100, 80, 15, 50		1,2,3	černý čaj, 250ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:00		Kvalita spánku (1-10)	
		do 8:00		1 - velmi špatná	
		8		10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	chleba s máslem a medem	200, 40, 75	9:00	1,2,3	černý čaj, 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	protein	30	12:00		2 voda, 250
<b>Oběd</b>	Kuřecí prsa s rýží, paprika	200, 100, 50	13:00		1.2 voda, 250
<b>Svačina</b>	banán	110	16:30		3 Red bull, 250
<b>Trénink</b>					Yerba Mate, 330
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	1x McRoyal, 1x Doublecheeseburger, 1x velké hranolky	205, 170, 150	20:00		1,2, coca-cola, 500
	sladkokyselá omáčka	30			
					voda, 750
					během zápasu
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:30		Kvalita spánku (1-10)	
		do 8:00		1 - velmi špatná	
		8		10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovesná kaše	55	8:30	1,2,3	voda, 250ml
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	protein	30		1.2	voda, 250ml
<b>Oběd</b>	Kuřecí prsa s rýží, paprika	200, 100, 50		1.2	pepsi, 250ml
<b>Svačina</b>	Ovocná přesnídávka, čokoládová rolka	120, 45		1.2	Red Bull, 250ml
<b>Trénink</b>					voda, 250ml
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Tousty se šunkou a sýrem, kečup, salátová okurka	190, 100, 80, 15, 50		1,2,3	černý čaj, 250ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 1:00		Kvalita spánku (1-10)	
		do 8:00		1 - velmi špatná	
		7		10 - vynikající	





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Chleba s máslem, šunkou a sýrem, paprika	150, 30, 50, 50, 50	9:00	1,2,3	černý čaj, 250ml
	Cerálie chocapic s mlékem	100, 50ml			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	protein, banán	30, 110	11:30	1.2	voda, 250ml
<b>Oběd</b>	Dýňová polévka	250			
	Gnocci s gorgonzolovou omáčkou a pečenou hruškou	250, 100, 50	13:00	1.2	voda, 500ml
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Ovocná přesnídávka	120	17:30		voda, 250ml
<b>Večeře</b>	5 vajec, chleba, rajčata	250, 100, 50	21:00	1,2,3	černý čaj, 250ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:30		Kvalita spánku (1-10)	
		do 8:00		1 - velmi špatná	
			9	10 - vynikající	

