

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

muž
21
179
80
6.7
student
sezení
atletika(desetiboj)
7- 9
chůze, gymnastika škola
2
14000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Vejce	165	8:00	1,2,3	voda-300
	Chléb	100			čaj-200
	Grep	250			džus-150
	Chia semínka	10			
	Sezamová semínka	10			
	Jablko	100			
	Trénink			10:00	
Svačina	Ovocná přesnídávka	100	11:30	1.2	voda-200
Oběd	Tofu marinované	216	11:45	1.2	voda-600
	Těstoviny	150			
	Mix mražené zeleniny	100			
Svačina	Bílý jogurt	150	16:30	1,2,3	čaj-500
	Koka sušenky	60			voda-200
	Jablko	100			
	Chia semínka	15			
Večeře	Chléb	240	19:30	1,2,3	voda se sirupem-300
	Tuňáková pomázánka(lučina, máslo, tuňák, cibule,hořčice)	210			voda-300
	Rajčata cherry keříkové	50			
	Sýrové nitě	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 21:45		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 6:20		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
venku na dráze	běžecké úseky 60-300m a násobené odrazy (70)	1000
za chůze z tréninku		
doma v klidu		
doma v klidu		
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Jablečná buchta s ořechy domácí	160	8:00	1,2,3	voda-500
	Bio tvaroh odtučněný	150			čaj-200
					džus-200
Trénink			10:00		voda-200
Svačina	Ovocná přesnídávka s meruňkami Hello	200	11:15	1.2	voda-500
Oběd	Kuřecí prso pečené	250	12:00	1,2,3	birell máta a citron-500
	Rýže Basmati	300			
	Rajčata cherry oválná	100			
Svačina	Mandarinky	160	16:30	1-Feb	čaj-300
	Jogurt bílý Milko	130			voda-300
	Vícezrný croissant	70			
	Studentská pečeť hořká	35			
	Cerálie	20			
Večeře	Chléb ve vajíčku	200	19:15	1,2,3	voda-600
	Paprika	50			
	Rajče	50			
	Cibule	10			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 7:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Chléb	150	7:30	1,2,3	čaj-200
	Volské oko	150			voda-400
	Hořká čokoláda 70%	10			
	Jablko	100			
Svačina	Jablko	100	10:00	1.2	čaj-400
Oběd	Špenátová polévka	120	11:45	1,2,3	voda-300
	Šťouchané brambory	280			
	Dušené vepřové maso	180			
	Znojemská omáčka	150			
Svačina	Domácí hraběčiny řezy(ořechy,jablka,špaldová mouka,tvaroh)	160	14:30	1.2	čaj-300
					voda-300
Trénink			16:00		ionťák-300
Večeře	Mozzarella	125			čaj-300
	Smažená vejce	150	19:30	1,2,3	voda-500
	Celozrnný rohlík	80			
	Hroznové víno	50			
	Chléb	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:15		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 6:15		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
doma v klidu		
doma v klidu		
posilovna	Kruhový trénink posilovna(55)	750
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Palačinky s tvarohem	200	7:45	1,2,3	voda-600
	Banán	110			čaj-300
	Jablko	150			
Trénink			9:00		voda-200
Svačina	Mixitka J. Procházka	43	10:00	1.2	
Oběd	Losos pečený	190	12:30	1,2,3	voda-300
	Americké brambory	150			šťáva-300
	Čalamáda Pickles	100			
Svačina	Hroznové víno červené	150	15:00	1.2	čaj-300
	Hořká čokoláda 70%	10			voda-300
	Jablko	100			
Trénink			16:30		
Svačina	Banán	110	17:30	1.2	voda-300
Večeře	Vepřové kostky na šťávě	350	19:45	1,2,3	voda-500
	Těstoviny kolínka	200			
	Eidam sýr	10			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 7:20		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Vaječná omeleta	150	7:45	1,2,3	čaj-300
	Chia semínka	10			voda-300
	Sezamová semínka	10			
	Jablko	100			
Svačina	Jablko	100	10:15	1.2	čaj-400
Oběd	Těstoviny kolínka	180	12:00	1,2,3	voda-500
	Vepřové maso na žampionech	350			káva-200
Svačina	Jablko	100		1.2	čaj- 300
	Mrkvánky s meruňkovou náplní	68			
	Řecký jogurt bílý Milko	140			
Trénink			16:30		voda-200
Svačina	Jablko	100	18:00	1.2	voda-300
Večeře	Tuňáková pomazánka(avokádo,lučina,cibule,tuňák,máslo)	200	19:30	1,2,3	voda-600
	Cereální rohlík	210			
	Kukuřičné placky Vepy	35			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 7:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Vejce na tvrdo	165	7:45	1,2,3	voda-400
	Dalamánek	70			čaj-300
	Jablko	100			
	Hořká čokoláda 70%	10			
Oběd	krůtí maso restované	200	12:00	1,2,3	birell-500
	Rýže jasmínová	280			voda-300
	Dýňová omáčka	300			
Svačina	Jablko	400	16:00	1.2	čaj-300
	Bublanina s ovocem a tvarohem	150			voda-300
Večeře	Rybí pomazánka(sardinky,cibule,máslo,lučina,hořčice)	150	19:00	1,2,3	voda-500
	Chléb	100			čaj-300
	Zeleninová polévka	200			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		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		
doma v klidu		
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	
Snídaně	Jablečná buchta s ořechy domácí	160	8:15	1,2,3	voda-400	
	Jablko	300			čaj-300	
Oběd	Šťouchané brambory	250	12:00	1,2,3	voda-300	
	Krůtí medailonky na kari	250				
	Paprika červená	100				
	Cherry rajčata	70				
	Jahodový řez	50				
Svačina					čaj-300	
Trénink			14:30		voda-300	
Svačina	Rohlík bílý	120	16:30	1.2	čaj-500	
	Vejece na tvrdo	125				
Večeře	Domácí sekaná	200	19:00	1,2,3	birell-500	
	Kváskový toastáček žitný Breadway	80				voda-300
	Rajče keříkové	50				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	7	
		do 7:00		1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
doma v klidu		
v lese	horská turistika 5km(90)	710
v klidu u stolu		
doma v klidu		