

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

žena	
	23
	174
	78
student	
obojí	
bojové sporty	
	5
posilovna a plavání	
	5
	13000

dobrý výkon, zlepšit stravu (porce, načasování)

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky				500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					500
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					250
<b>Svačina</b>					500
<b>Večeře</b>					500
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	2
		do	5:49	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	voda

**AKTIVITY**

1 055

## Garmin aktivita (Kroky)

360 k

za celý den (9 345 kroků ~ 7,7 km)

## Garmin aktivita (Chůze)

97 k

18 min (1 636 kroků ~ 1,2 km)

06:18 - 06

## Garmin aktivita (Chůze)

108 k

21 min (1 980 kroků ~ 1,4 km)

07:09 - 07

## Garmin aktivita (Chůze)

64 k

11 min (1 004 kroků ~ 813 m)

07:33 - 07

## Garmin aktivita (Chůze)

106 k

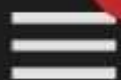
16 min (1 440 kroků ~ 2,3 km)

19:37 - 19

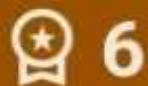
## Trávení potravin

320 k

10% přijaté energie



3



6

87%



Najdi potravinu

Příjem

1 788 kcal



Aktivity

601 kc

Pitný režim

0,19 l

z 2,5 l



~~Průměrná potřeba~~

~~1,8 l~~

~~Chcete-li...~~



**Stále bez Premia?**  
**Co ho ZDARMA na týden**  
**vyzkoušet?**



**Uplatnit týden zdarma**

699,00 Kč / rok



Bilkoviny  
**95,5 g**  
z 135 g



Sa  
**2**  
z



Tuky  
**52,8 g**  
z 61,0 g



V  
**1**  
z



Cukry



Si



**Sunka alla Carpaccio**

**Krahulík**

110 g

126 kcal

16:36

**sójová omáčka**

10 ml

5 kcal

16:36

**olej olivový extra panenský**

82 ml

672 kcal

16:30

**kuřecí prsa restovaná**

170 g

330 kcal

16:44

179 g

16.

kcal



**vařená kukuřice**

**46 kcal**

9:53

46 g

16:

kcal



**Žitný kváskový chléb  
Breadway**

**156 kcal**



80 g

16:

**Crema con aceto balsamico  
di Modena I.G.P. classic Ital...**

**26 kcal**



1 ml

16:



**voda čistá**

0 Kč

velká sklenice (500 ml)

16:



al

den



g

sacharidy

26 g

207 g

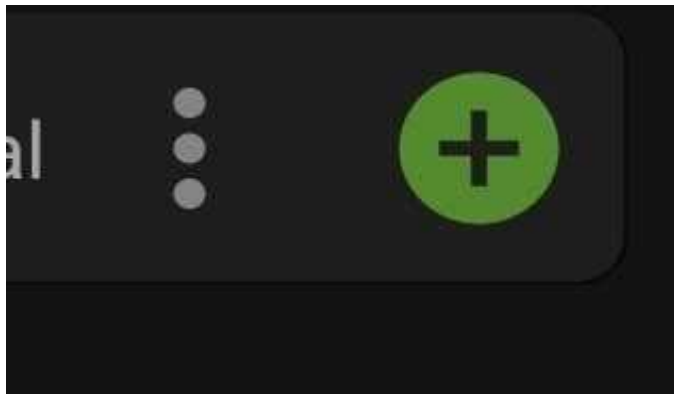
láknina

5,5 g

27,5 g

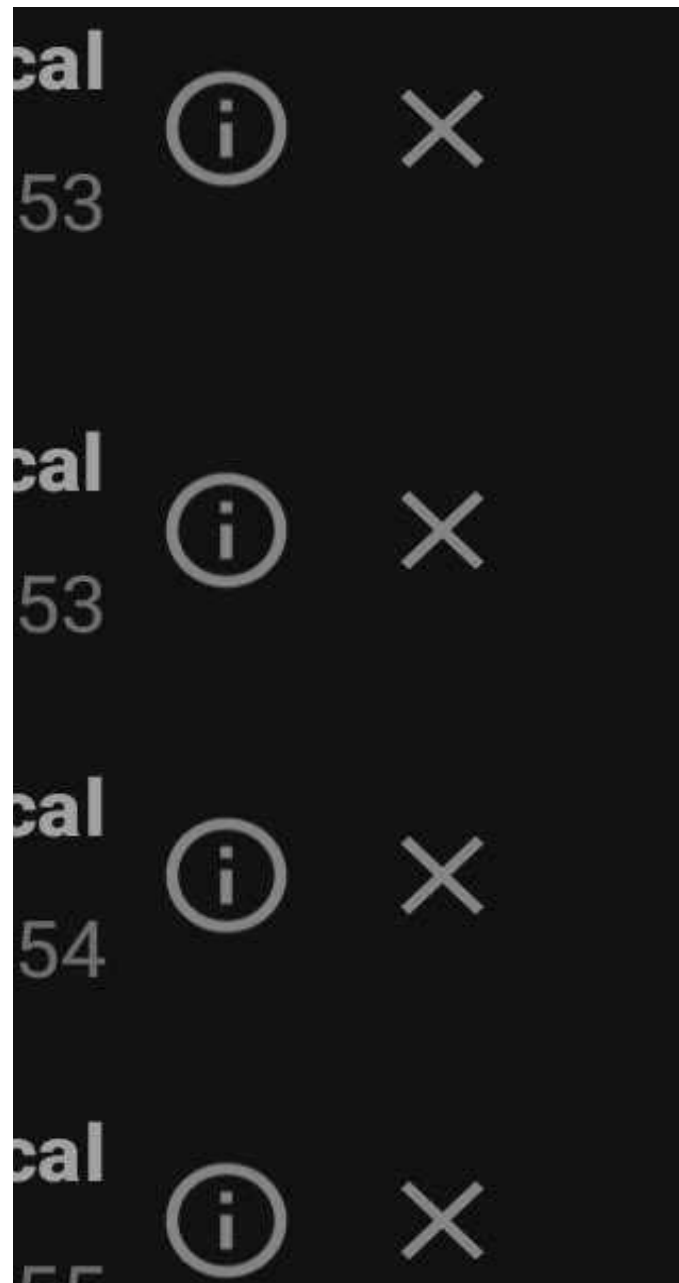
il





OBĚD

olej olivový extra panenský



**olej olivový extra panenský**

45 ml

**Smoked tofu (uzené tofu na  
bukovém dřevě) Lunter**

177 g

**rýže Basmati Golden Sun  
vařená**

244 g

**voda čistá**

velká sklenice (500 ml)

## SNÍDANĚ

**ovesné vločky**

212 g

**banán**

88 g

cal

57



**voda čistá**

250 ml





907 kcal



369 kcal

305 kcal

16:49



**243 kcal**

16:51



**295 kcal**

16:52



**0 kcal**





16:57



930 kcal



**847 kcal**

16:47



**83 kcal**

16:48



**0 kcal**

16:48



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					500
					500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					250
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					500
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:17	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

**ODPOLEDNÍ SVAČINA**

**512 kcal**

**kaiserka cereální**

**157 kcal**

**Kaiserka cereální**

**157 kcal**

kus (60 g)

17:23

**Natural yoghurt thick &  
smooth Tesco**

**270 kcal**

balení (400 g)

17:23

**banán**

**85 kcal**

kus (90 g)

17:23

**VEŠEŘE**

**1 170 kcal**

VEČERE

1 170 kcal

**Trvanlivé mléko polotučné  
1,5% bez laktózy Pragolakt...**

**94 kcal**

06:38

sklenice (200 ml)

**banán**

**254 kcal**

06:38

3x kus (90 g)

**jogurt bílý krémový 3,7%  
Pilos**

**266 kcal**

06:38

400 g

**tvoroh odtučněný Pilos**

**172 kcal**

balení (250 g)

06:38

**Rice Cakes Unsalted  
Sondey**

**385 kcal**

100 g

06:38



  **Garmin aktivita (Cyklistika)** 09:41

**Garmin aktivita (Chůze)**

15 min (1 334 kroků ~ 2,3 km) 10:46

**Garmin aktivita (Chůze)**

12 min (996 kroků ~ 757 m) 12:12

**Garmin aktivita (Chůze)**

15 min (1 326 kroků ~ 2,5 km) 13:11



**Garmin aktivita (Chůze)**



## Garmin aktivita (Chůze)

14 min (1 176 kroků ~ 2,1 km)

14:54

## Garmin aktivita (Chůze)

30 min (3 048 kroků ~ 4 km)

18:34

## Garmin aktivita (Chůze)

17 min (1 568 kroků ~ 1,3 km)

20:18

## Trávení potravin

10% přijaté energie

2



852 kcal



2 kcal



OBĚD

- 09:41



**80 kcal**



- 11:01

**84 kcal**



- 12:24

**83 kcal**



- 13:26

**81 kcal**

**Krůtí párky 93% Pikok Pure**

3x kus (50 g)

**těstoviny vařené**

velká porce (200 g)

**Jihočeská niva fit 30%**

**Madeta**

20 g

81 kcal



- 15:08

60 kcal



- 19:04

92 kcal



- 20:35

270 kcal



## SNÍDANĚ

**mrkev**

malý kus (80 g)

**okurka nakládačka**

velký kus (50 g)

**chléb žitný**

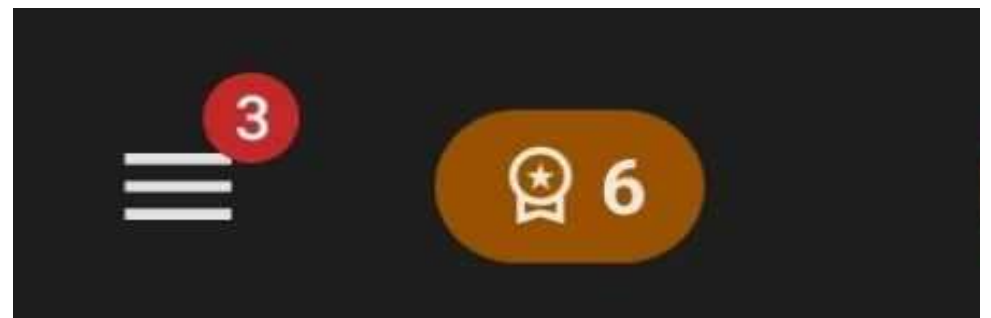
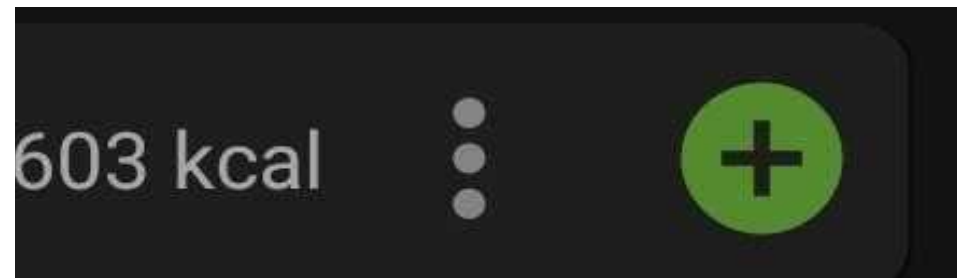
2x krajíc (50 g)

**eidam sýr 30% tuku, plátkový**

2x plátek (16,7 g)

**sýr mazací**

porce (30 g)



**282 kcal**

17:24



**266 kcal**

17:24



**55 kcal**

17:25



**2 698 kcal**

Pitný režim

**0 l**

z 2,5 l

**Stále k**

**Co ho ZD**



412 kcal



**28 kcal**

17:25



**8 kcal**

17:25



**241 kcal**

17:26



vyz



Uplatnit

699

Bílkoviny

ý 88 kcal

17:26



46 kcal

17:27



96%

143 g

z 149 g

Tuky

118%

79,1 g

z 67,0 g

Cukry

0%

**PREMIUM**

141%

852 kcal

Hmotnost

bez Premia?

ARMA na týden

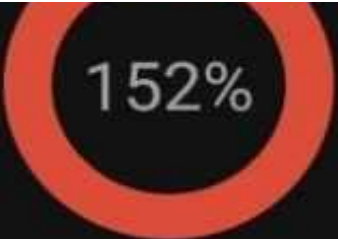
zkoušet?



týden zdarma

9,00 Kč / rok

Sacharidy



152%

346 g

z 228 g



77%

Vláknina

21,3 g

z 27,5 g



0%

Sůl

**PREMIUM**

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					500
					200
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					200
<b>Oběd</b>					300
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					500
<b>Večeře</b>					500
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:00	.	
				10 - vynikající	

AKTIVITY

1 606

## Garmin aktivita (Chůze)

81 k

14 min (1 354 kroků ~ 1,1 km)

06:47 - 07

## Brazilské Jiu Jitsu (BJJ) - průměr

161 k

60 min

10:40 - 11

## Posilovna - silový trenink

314 k

30 min

10:41 - 11

## Garmin aktivita (Chůze)

103 k



15 min (1 266 kroků ~ 1,8 km)

11:20 - 11:35

## Garmin aktivita (Plavání na dráze bazénu)

384 k

46 min (750 m)

12:08 - 12:54

## Garmin aktivita (Chůze)

135 k

22 min (2 036 kroků ~ 1,7 km)

17:00 - 17:22

## Garmin aktivita (Chůze)

78 k

16 min (1 266 kroků ~ 1,5 km)

20:36 - 20:52

## Trávení potravin

350 k

10% přijaté energie

### SNÍDANĚ

722 kcal

#### tvaroh odtučněný Pilos

172 kcal

balení (250 g)

06:39

Tvaroh polotučný 2,5%

**Tvaroh polotučný 3.5%**

**235 kcal**

**K-Classic**

06:39

balení (250 g)

**Rice Cakes Unsalted**

**146 kcal**

**Sondey**

06:39

5x kus (7,6 g)

**banán**

**169 kcal**

2x kus (90 g)

06:39


6:10 doma, trochu ve sprchu, hlad a pravideln

před tréninkem





Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)

kcal


VEČEŘE

988 kcal



**Rice Cakes Unsalted  
Sondey**

10x kus (7,6 g)

292 kcal

22:00



**tvoroh odtučněný Pilos**

400 g

275 kcal

22:00



**banán**

2x kus (90 g)

169 kcal

22:00



**Mozzarella light K-Classic**

206 kcal



balení (125 g)

22:

**Fromage Frais Light 40+ -  
Delhaize**

46 kcal

30 g

22:

21 doma u počítače a yourube

**DOPOLEDNÍ SVAČINA**

568 kcal

kcal X

## Tvaroh tučný Pilos

326 kcal

balení (250 g)

10:00

## banán

85 kcal

kus (90 g)

10:00

## kaiserka cereální

157 kcal

kus (60 g)

10:00

hlad, ve swagu na křesle, v klidu





nost,



3



6

145

Příjem

3 499 kcal



Pitný režim

0 l





z 2,5 l

**Stále bez**

**Co ho ZDAR**

**vyzko**



# Uplatnit týd

699,00 Kč



Bílkoviny

**239 g**

z 201 g



Tuky

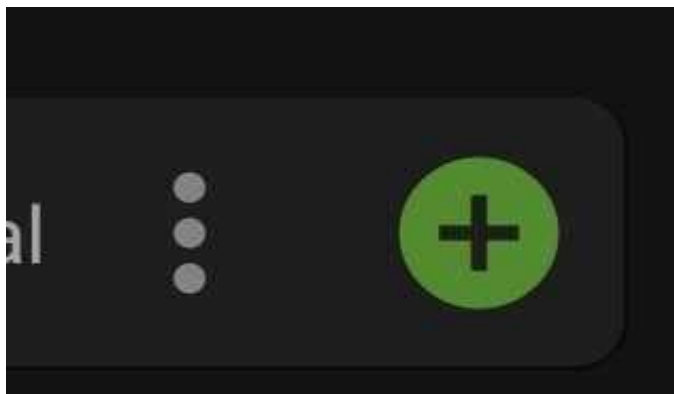
**109 g**

z 90,5 g



Cukry

**PREMIUM**



**ODPOLEDNÍ SVAČINA**

cal



19

cal



19

cal



19

cal



**mandarinka**

kus (80 g)

**pohanka vařená**

malá porce (100 g)

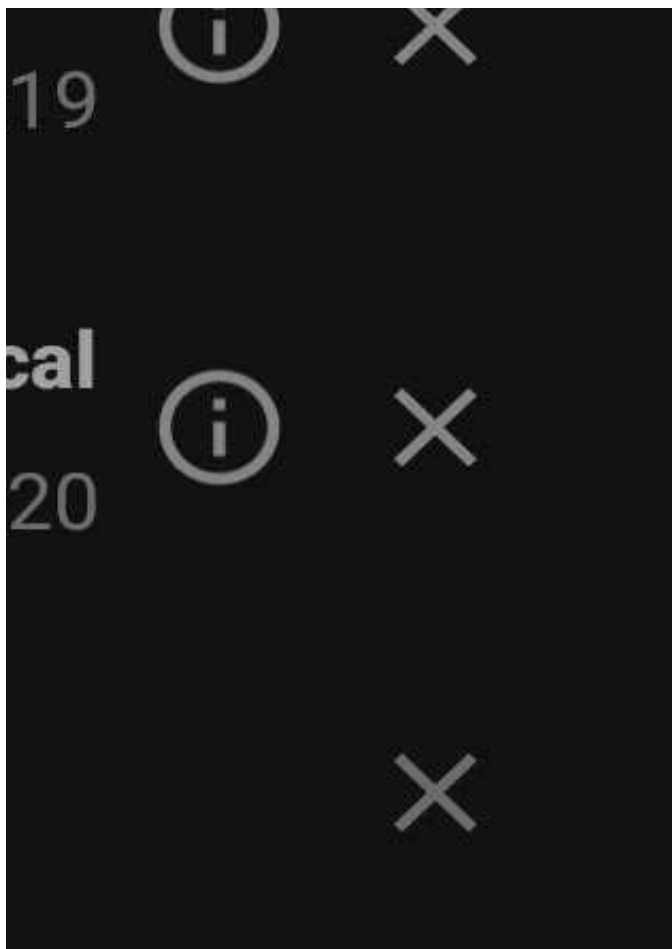
**kuřecí maso pečené**

porce (50 g)

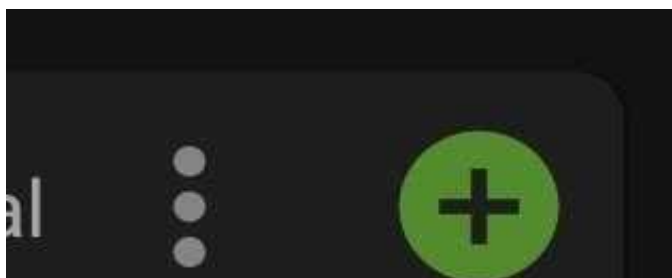
**pečená kořenová zelenina**

50 g





15:00 ve škole mezi přednáškami



**OBĚD**

**těstoviny vařené**  
velká porce (200 g)

**Fazole vařené, bílé malé**

cal



39

cal



39

cal



39



**Pazole varené, biele male**

100 g

**libový párek**

velká porce (200 g)

**Jihočeská niva fit 30%**

**Madeta**

30 g

11:00 ve swagu na křesle, před tr  
v klidu

5%

Aktivita

1 606 kcal



Hmotnost



C)

Premia?

MA na týden

ušet?



len zdarma

Kč / rok



Sacharidy

377 g

z 308 g



Vláknina

27,0 g

z 27,5 g

2023



Sul

**PREMIUM**

245 kcal



**45 kcal**

15:13



**105 kcal**

22:18



**73 kcal**

22:18



**22 kcal**

22:18





22:10  
i a seminarema X

975 kcal ⋮ 

**266 kcal**  
10:39 ⓘ X

**155 kcal**

100 kcal

10:40



**471 kcal**

10:40



**83 kcal**

10:40



éninkem, hlad,





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					500
					200
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					500
<b>Oběd</b>					500
<b>Svačina</b>					200
<b>Trénink</b>					200
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					500
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:34	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:21	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

**AKTIVITY**

1 344

Čas v aktivitě (Chůze)

86.1

## Garmin aktivita (Chůze)

86 k

15 min (1 218 kroků ~ 894 m)

07:56 - 08

## Garmin aktivita (Chůze)

80 k

16 min (1 436 kroků ~ 1,4 km)

12:01 - 12

## Garmin aktivita (Chůze)

134 k

23 min (2 132 kroků ~ 1,5 km)

13:53 - 14

## Garmin aktivita (Plavání na dráze bazénu)

192 k

00 min (005 m)

14:23 - 14

33 min (825 m)

## Garmin aktivita (Chůze)

220 k

39 min (4 076 kroků ~ 3,3 km)

15:21 - 16

## Garmin aktivita (Chůze)

107 k

20 min (2 072 kroků ~ 2,1 km)

19:21 - 19

## Brazilské Jiu Jitsu (BJJ) - průměr

270 k

90 min

19:51 - 21

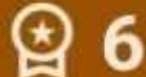
# Trávení potravin

255 k

10% přijaté energie



3



6

88%

Příjem

2 553 kcal



Aktivity

1 344 k

Pitný režim

Hr otr st

01

z 2,51



Cl

**Stále bez Premia?**  
**Co ho ZDARMA na týc**  
**vyzkoušet?**





Uplatnit týden zdarma

699,00 Kč / rok



Bílkoviny

201 g

z 187 g



Sa

2

z



Tuky



VI



109%

91,5 g  
z 84,2 g



130%

3  
z



0%

Cukry

**PREMIUM**

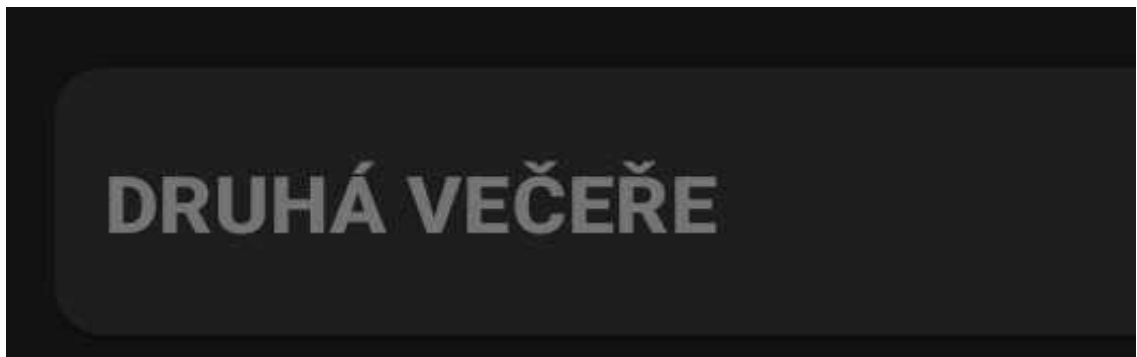
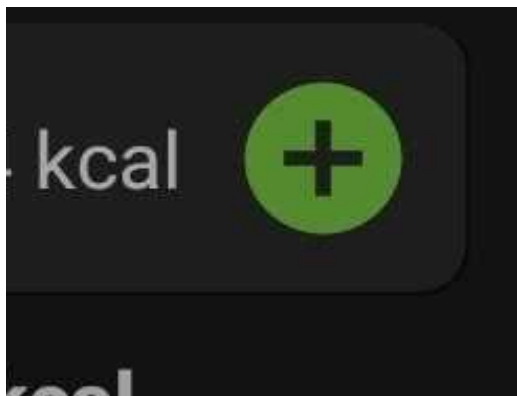


0%

S



Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)





## **Tvaroh měkký tradiční Olma**

balení (250 g)

## **Bezlaktózový protein - Kakao Natural protein**

porce (35 g)

## **bluma**

porce (50 g)

**mandarinka**

kus (80 g)

**DOPOLEDNÍ SVAČINA**

859 kcal

**fazole vařené**

62 kcal

malá porce (50 g)

07:

**brokolice vařená**

66 kcal

kcal X

150 g

07:

**vejce slepičí**

**166 kcal**

2x kus (55 g)

07:

**izole bílé máslové ve  
aném nálevu Giana**

**51 kcal**

g

07:

kcal



**hočeská niva fit 30%  
adeta**

**83 kcal**

07:



g

**ejce+fazole+řepa**

432 kcal

100 %

09:30

wt před školou a před tréninkem 11:30 b  
oběd

den



acharidy

14 g

287 g

lákna



5,7 g

27,5 g

ul

**PREMIUM**

429 kcal



VEČEŘE

0,3%

217 kcal

20:34



**rajče keříkové**

100 g

131 kcal

20:35



**okurka salátová**

100 g

36 kcal

20:35



**mrkev**

malý kus (80 g)

**vejce slepičí**

0,1 kg (55 g)

45 kcal

20:35



3x kus (55 g)

**Fromage Frais Light  
Delhaize**

100 g

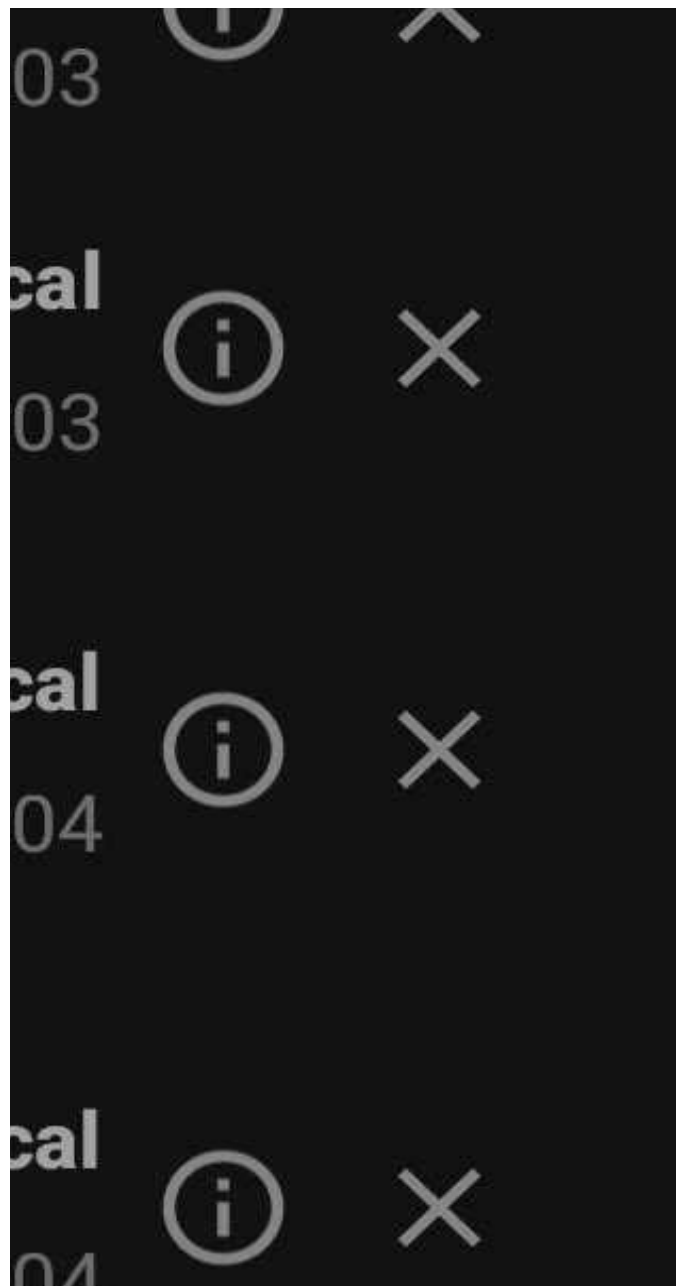
**Passata di pomodoro  
krabici Freshona**

50 g

**fazole vařené**

porce (100 g)



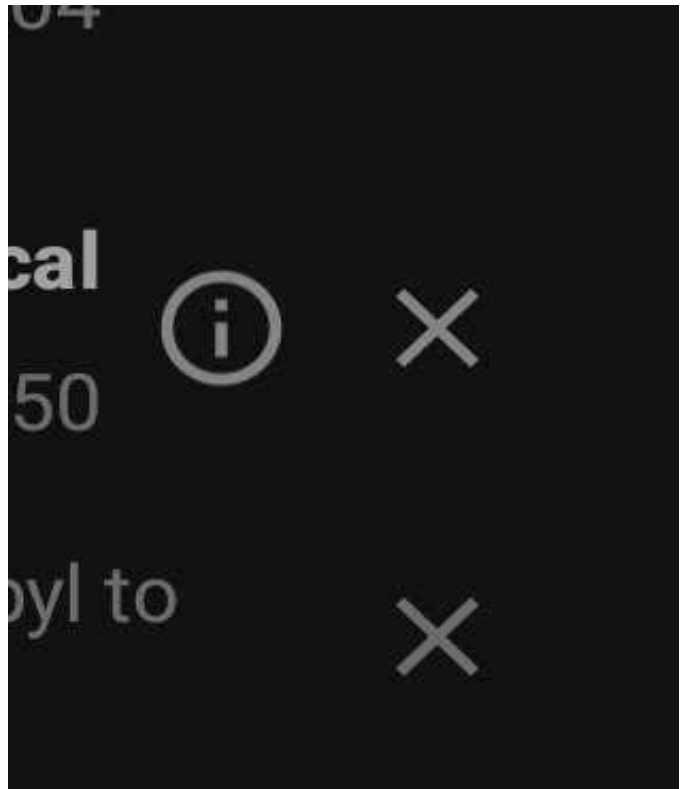


porce (100 g)

**Žitný kváskový chle**  
**Breadway**

4x slabý krajíc (25 g)

na bytě v klidu  
20:00









802 kcal



**20 kcal**

20:03



**16 kcal**

20:04



**28 kcal**

20:04



**249 kcal**

20:05



20:05

ht 40+ -

152 kcal



20:06

oro v

17 kcal



20:06

125 kcal



20:08

20:08

éb

**195 kcal**

20:08



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					500
					300
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					200
<b>Oběd</b>					500
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					500
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					500
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:11	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	5:16	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

**AKTIVITY**

758

## Garmin aktivita (Chůze)

79 k

15 min (1 294 kroků ~ 965 m)

06:59 - 07

## Garmin aktivita (Chůze)

112 k

18 min (1 570 kroků ~ 2,1 km)

11:43 - 12

## Brazilské Jiu Jitsu (BJJ) - průměr

89 k

30 min

12:34 - 13

## Posilování (silový trénink)

248 k

30 min

12:35 - 13

## Trávení potravin

10% přijaté energie

230 k

## OBĚD

964 kcal

### vejce slepičí

6x kus (55 g)

498 kcal

12:33

**brokolice vařená**

**88 kcal**

velká porce (200 g)

12:33

**Fazole bílé máslové ve  
slaném nálevu Giana**

**101 kcal**

100 g

12:34

**těstoviny vařené**

**266 kcal**

velká porce (200 g)

12:34

**rajče keříkové**

**10 kcal**



porce (50 g)

12:34

12:00 v trolejbusu





Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)

kcal
+

# DRUHÁ VEČEŘE

53 kcal

kcal



## okurka salátová

8 kcal

7:14

porce (50 g)

20:

kcal



## paprika žlutá

30 kcal

2:01

velká porce (100 g)

20:

kcal



## římský salát

15 kcal

3:04

porce (100 g)

20:

kcal



ve vlaku 20h

SNÍDANĚ

529 kcal

**Tvaroh tvrdý na strouhání**

252 kcal

**Boni**

2x 100 g

06:

**jablko červené**

146 kcal

2x malý kus (100 g)

06:

Bezlaktózový protein -  
Kakao Natural protein

131 kcal

porce (35 g)

06:00



3



6

113%

Příjem

2 299 kcal



Aktivity

758 kcal

Pitný režim

0 l

z 2,5 l



Hmotnost

**Stále bez Premia?**

**Co ho ZDARMA na týden  
vyzkoušet?**





Uplatnit týden zdarma

699,00 Kč / rok



Bílkoviny

184 g

7 146 g



Sa

1

7

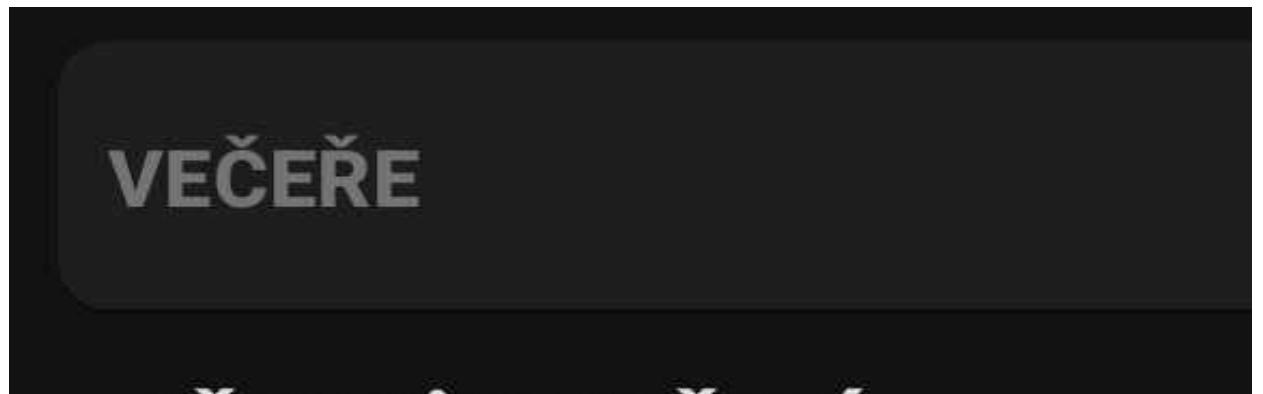
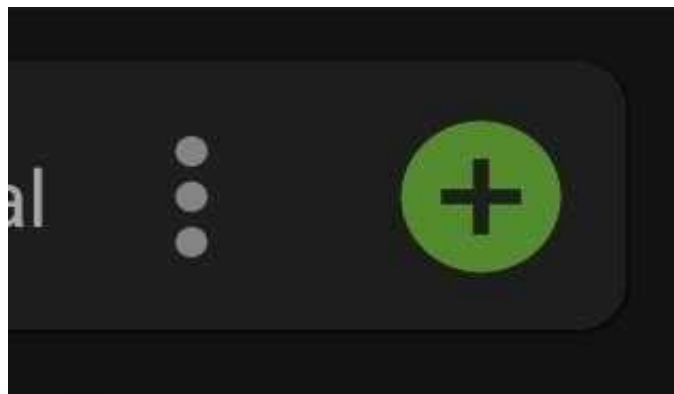


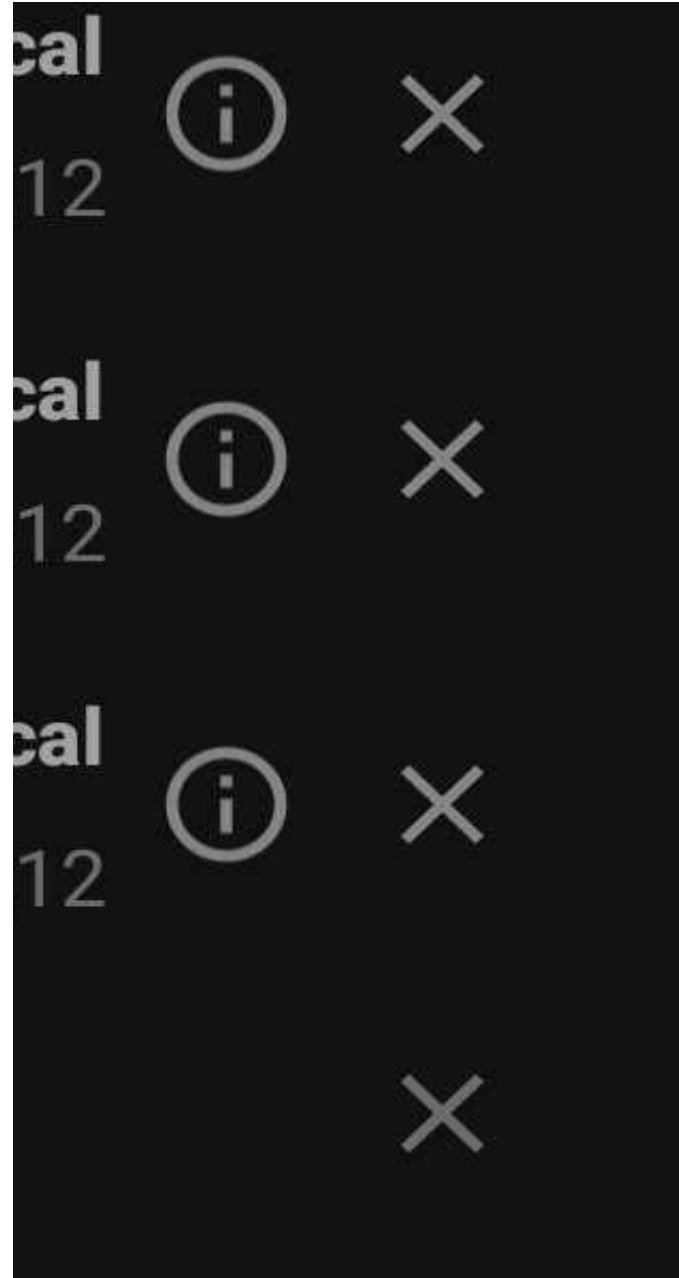
Tuky  
**77,3 g**  
z 65,9 g



Cukry  
**PREMIUM**







## **těstoviny vařené**

velká porce (200 g)

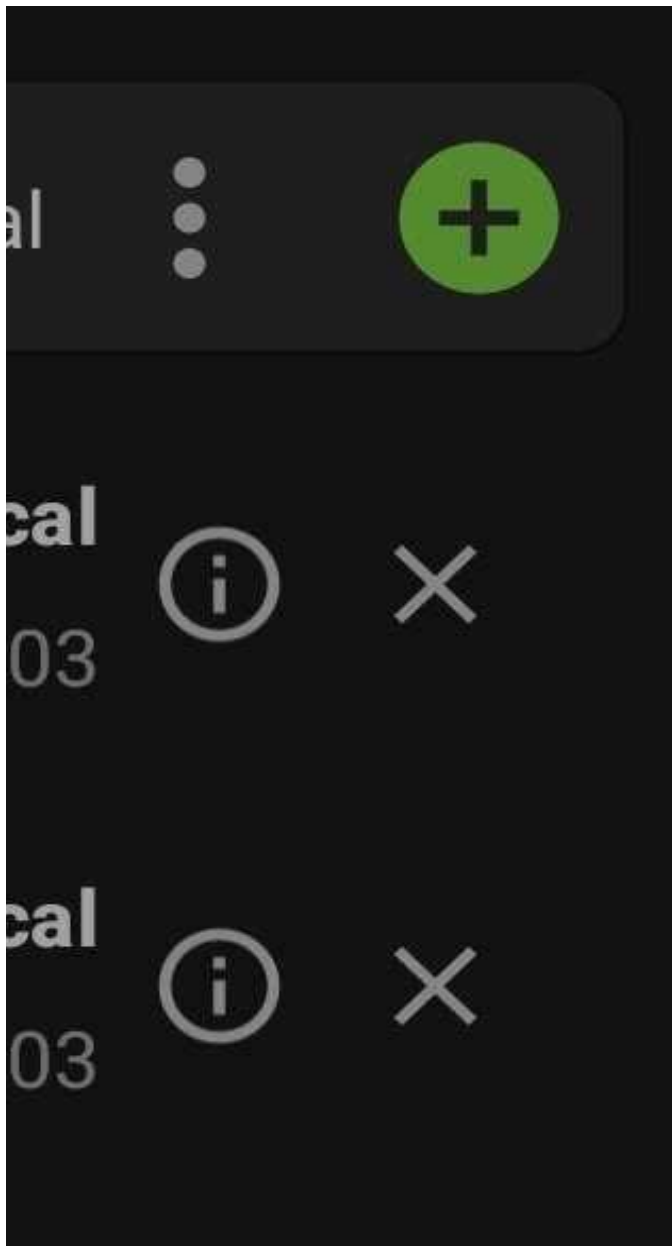
## **brokolice vařená**

porce (100 g)

## **vejce slepičí**

3x kus (55 g)

**Smoked tofu (uzené tofu  
bukovém dřevě) Lunter**



porce (80 g)

**mrkev**

3x malý kus (80 g)

ve sqagu na gauči 17:30

cal

04




al





den



acharidy

98 g

224 g



224 g

áknina

5,4 g

27,5 g

ül

**PREMIUM**

753 kcal



**266 kcal**

17:23



**44 kcal**

17:23



**249 kcal**

17:23



na

**110 kcal**

17:23



85 kcal

17:25



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					300
					200
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					500
<b>Oběd</b>					200
<b>Svačina</b>					500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					500
<b>Večeře</b>					300
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:38	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	9:04	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

A dark-themed dashboard summary featuring three main elements:
 

- A white hamburger menu icon with a red circle containing the number '3' above it.
- An orange rounded rectangle containing a white trophy icon and the number '6'.
- A green rounded rectangle containing the percentage '87%' in white.

Příjem

1 788 kcal



Aktivity

601 kcal

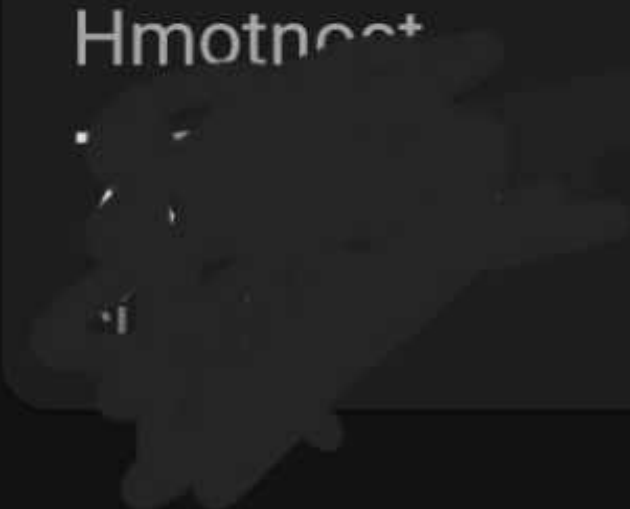
Pitný režim

0,19 l

z 2,5 l



Hmotnost



**Stále bez Premia?**

Co ho ZDARMA na týden  
vyzkoušet?



Uplatnit týden zdarma

699,00 Kč / rok



Bílkoviny  
95,5 g  
z 135 g



Sacharidy  
226 g  
z 207 g



Tuky  
52,8 g  
z 61,0 g



Vláknina  
15,5 g  
z 27,5 g



Cukry

**PREMIUM**

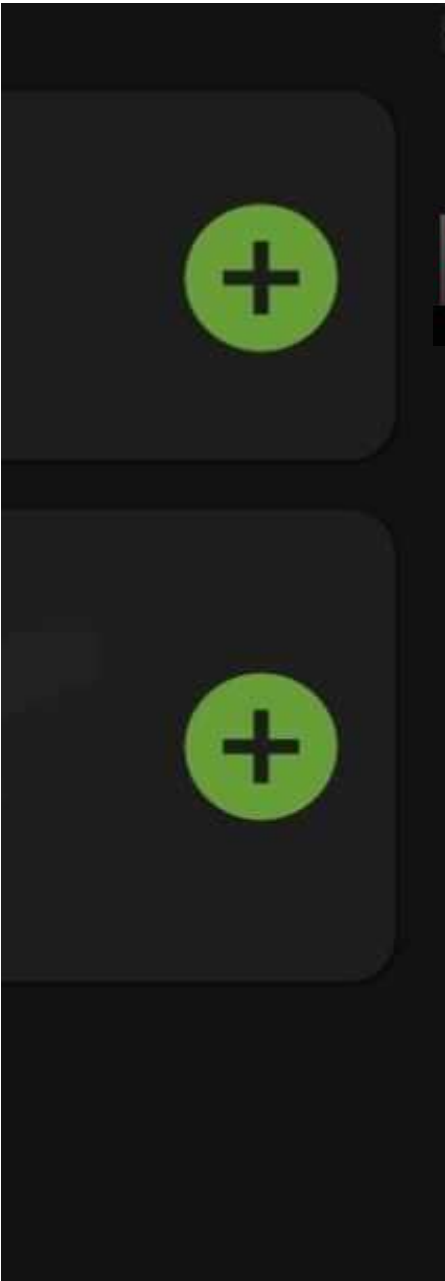


Sůl

**PREMIUM**







**AKTIVITY** 601 kcal

**Garmin aktivita (Chůze)** 174 kcal   
28 min (2 588 kroků – 2,3 km) 10:33 - 11:01

**Garmin aktivita (Chůze)** 248 kcal   
54 min (5 170 kroků – 5,8 km) 15:03 - 15:57

**Trávení potravin** 179 kcal   
10% přijaté energie

**30**

**jahody mražené** 21 kcal   
porce (30 g) 22:39

V kuchyni u hotelu, stejně jako ostatní jídla  
téhož dne

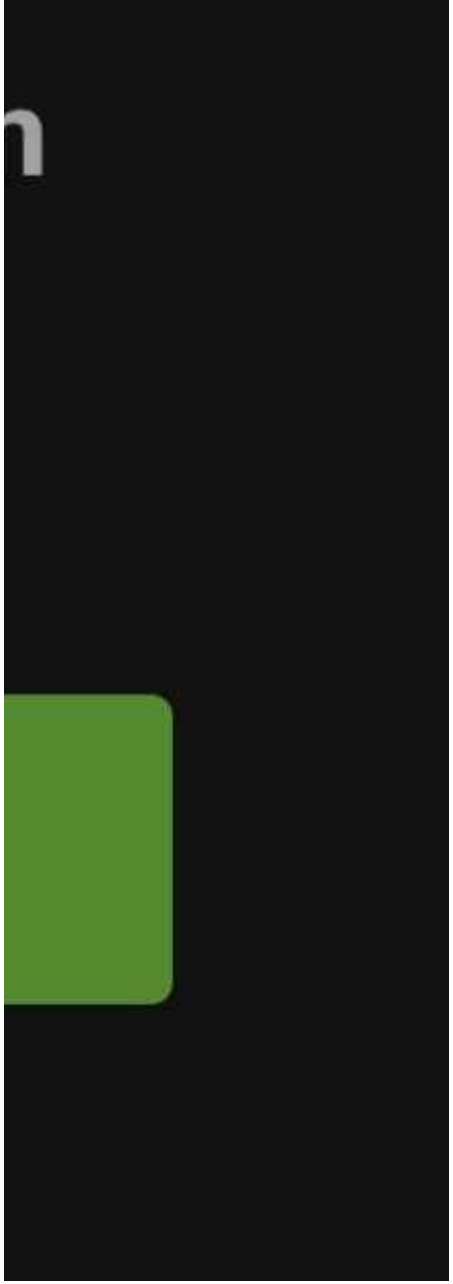
**DOPOLEDNÍ SVAČINA**

**OBĚD** 284 kcal

**štika pečená** 107 kcal   
porce (150 g) 22:38

**brambory vařené bez  
slupky** 127 kcal   
porce (150 g) 22:38

**Pečená zelenina** 51 kcal



ridy

g

g

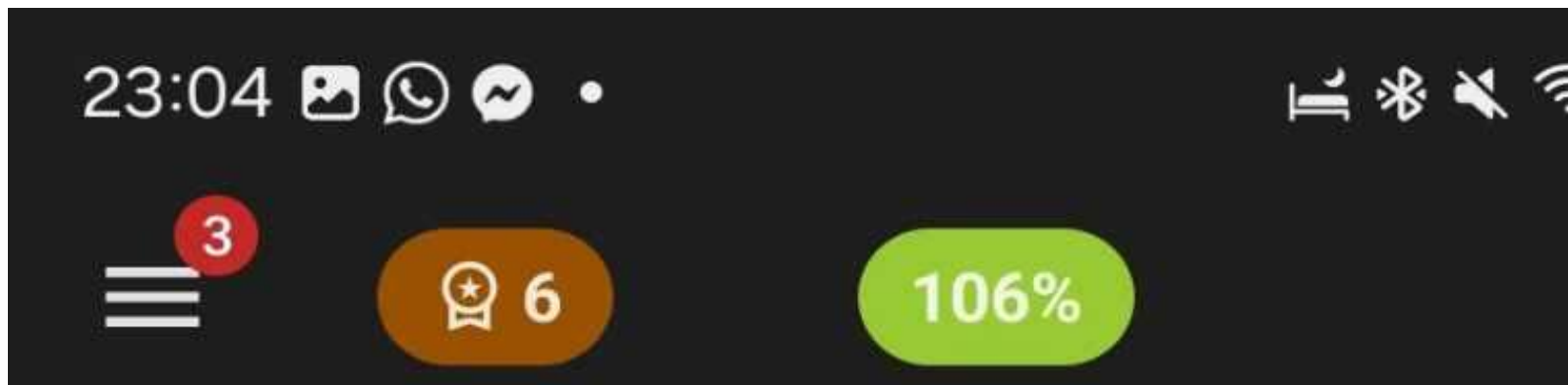
na

g

g

MIUM

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>					500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					500
<b>Oběd</b>					200
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					200
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					500
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:50	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:02	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



**Nautilus**

22:35

kus (120 g)

na bytě v Brně

**DRUHÁ VEČEŘE**

**AKTIVITY**

683 k

**Garmin aktivita (Chůze)**

116 ko

18 min (1 840 kroků ~ 1,5 km)

09:23 - 09:41

## **Garmin aktivita (Chůze)**

**69 kcal**

12 min (1 032 kroků ~ 1,4 km)

15:53 - 16:05

## **Garmin aktivita (Chůze)**

**56 kcal**

11 min (1 134 kroků ~ 946 m)

17:00 - 17:11

## **Posilovna - silový trénink**

**229 kcal**

20 min

22:37 - 22:57

## **Trávení potravin**

**213 kcal**

10% přijaté energie

SENCOR

30%  
sleva

SLEVOVÝ KÓD: TABULKY30

9 BAREVNÝCH  
VARIANT



Přidat poznámku













**Cottage Cheese Pilos**

194 kcal

balení (200 g)

22:00

**Jogurt bílý 3,7% tuku Boni**

343 kcal

velké balení (500 g)

22:00

**banán**

169 kcal

2x kus (90 g)

22:00

**hruška**

82 kcal

kus (140 g)

22:00

# Bageta fitness vícezrnná Kaufland

373 Kč

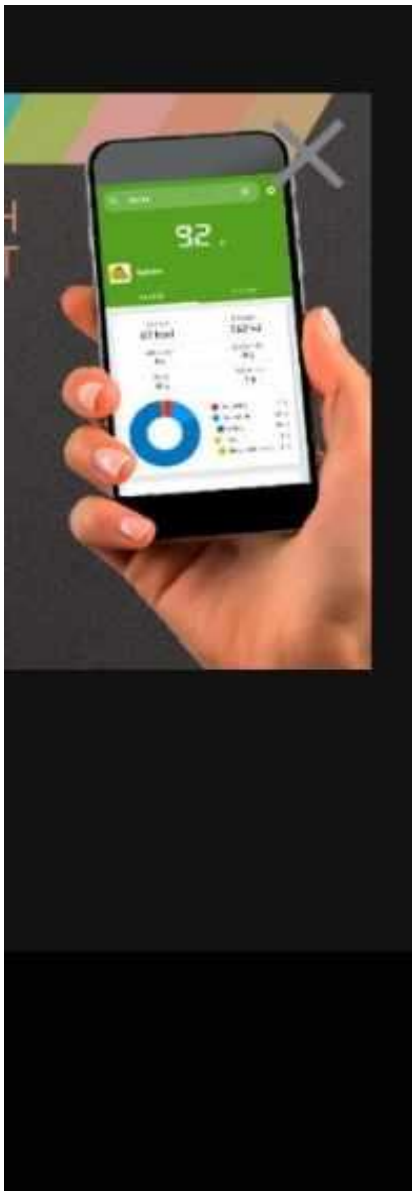
kus (120 g)

22:00

na bytě v Brně

DRUHÁ VEČEŘE





Pitný režim

0 l

z 2,5 l

+

Hmotnost

7

**Stále bez Premia?**  
**Co ho ZDARMA na týden**  
**vyzkoušet?**







Uplatnit týden zdarma

699,00 Kč / rok

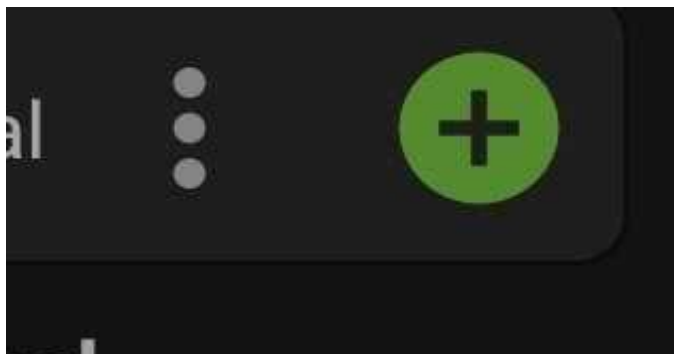


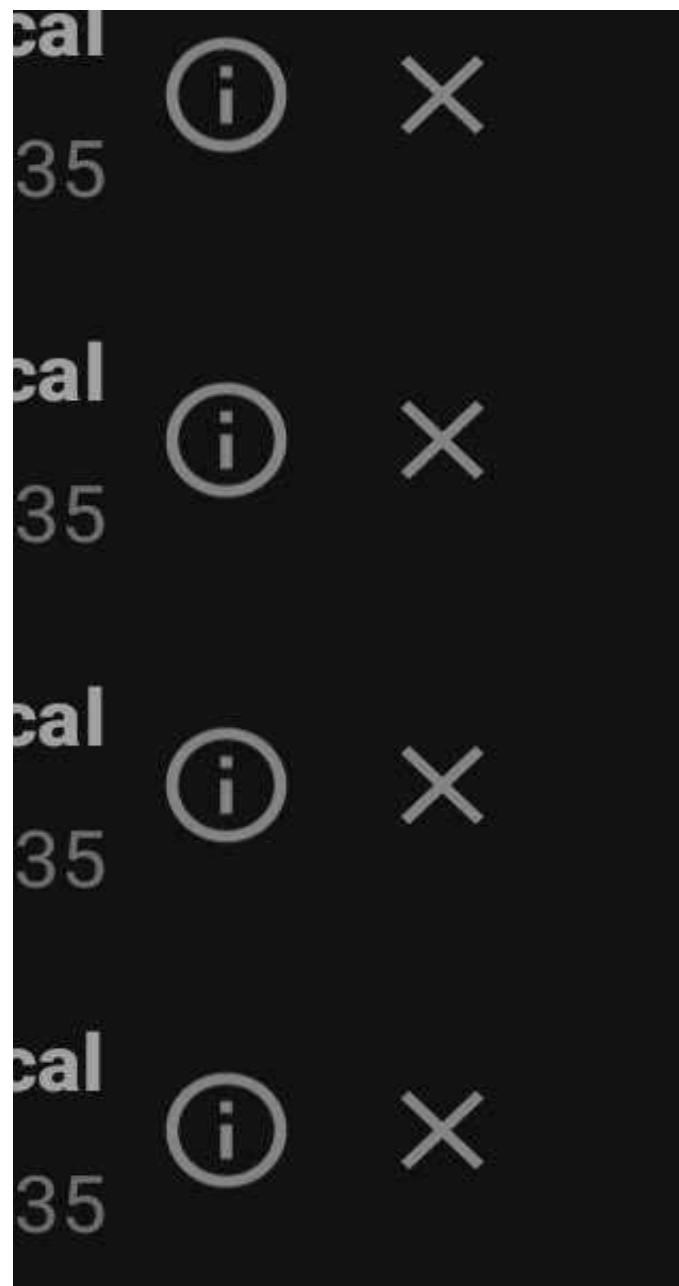
Bílkoviny  
116 g  
z 141 g



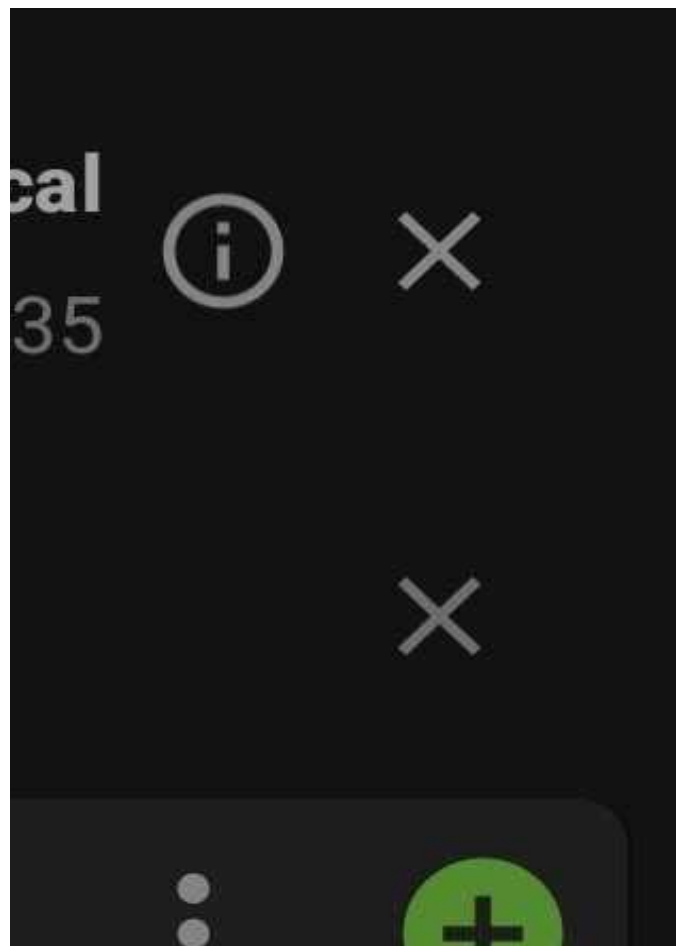
Sa  
2  
z



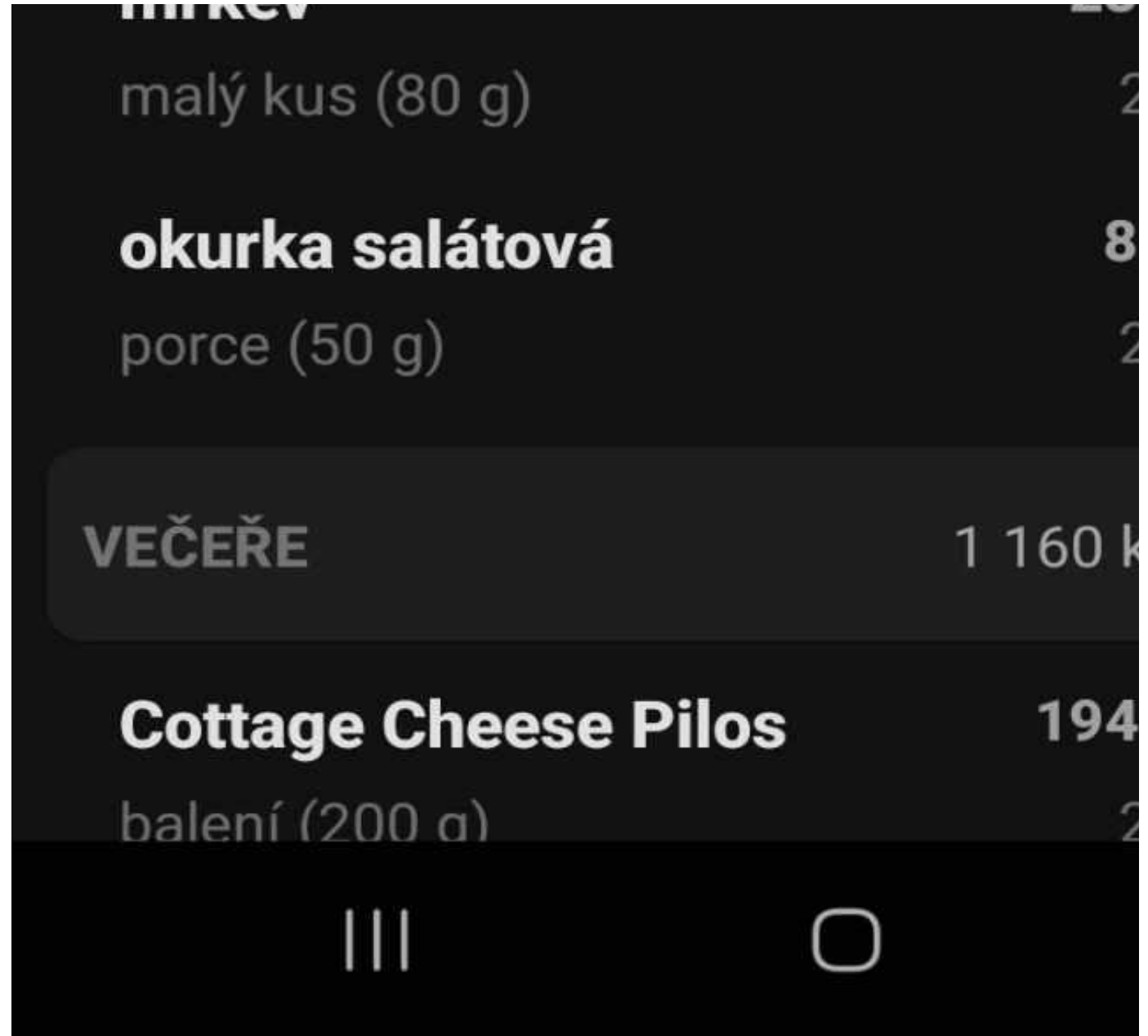




DOPOLEDNÍ SVAČINA	
<b>OBĚD</b>	302 k
<b>štika pečená</b>	107
porce (150 g)	2
<b>brambory vařené bez slupky</b>	127
porce (150 g)	2




<b>restovaná zelenina čerstvá</b>	69
150 g	2
ve vlaku	
<b>ODPOLEDNÍ SVAČINA</b>	109 k
<b>jablko červené</b>	73
malý kus (100 g)	2
<b>mrkev</b>	28





den



acharidy

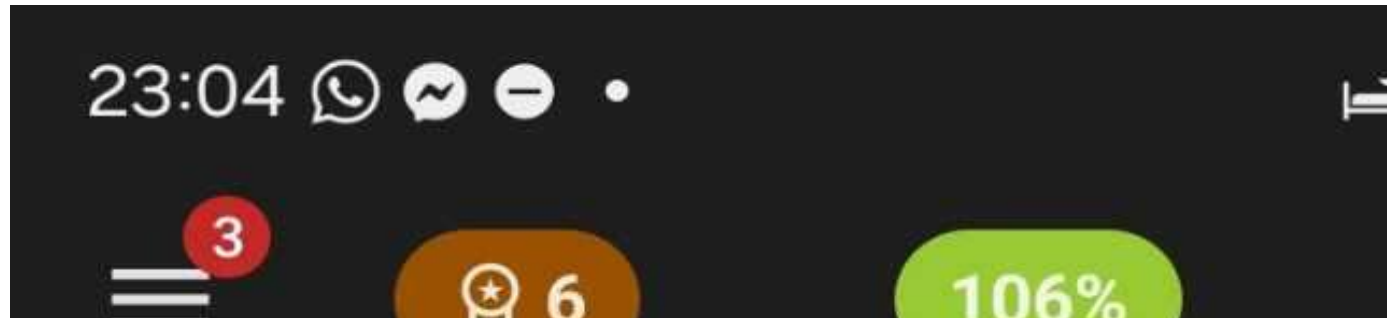
70 g

216 g

41



aknina





# Jídelníček

SNÍDANĚ

558 kcal

**Jogurt bílý 3,7% tuku Boni**

343 kcal

velké balení (500 g)

**kaiserka cereální**

157 kcal

kcal



22:36



kcal



kcal



22:37

kcal

kus (60 g)

**Jablečné pyrė 100% dmBio**

58

100 g

v kuchyni u notebooku

**DOPOLEDNÍ SVAČINA**

**OBĚD**

302 k

22:37 kcal ⓘ ✕

22:37 kcal ⓘ ✕

kcal ⋮ **+**

22:35 kcal ⓘ ✕

<

**štika pečená** 107

porce (150 g) 2

**brambory vařené bez slupky** 127

porce (150 g) 2

**restovaná zelenina čerstvá** 69

150 g 2

||| ○

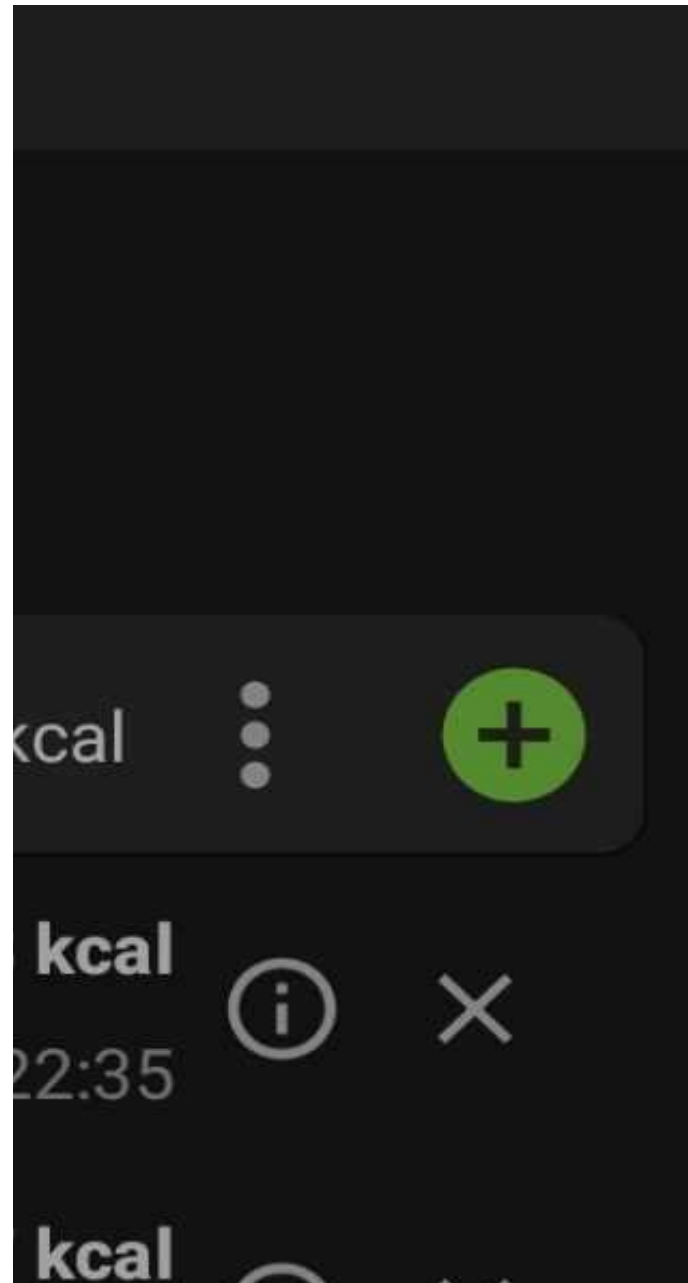


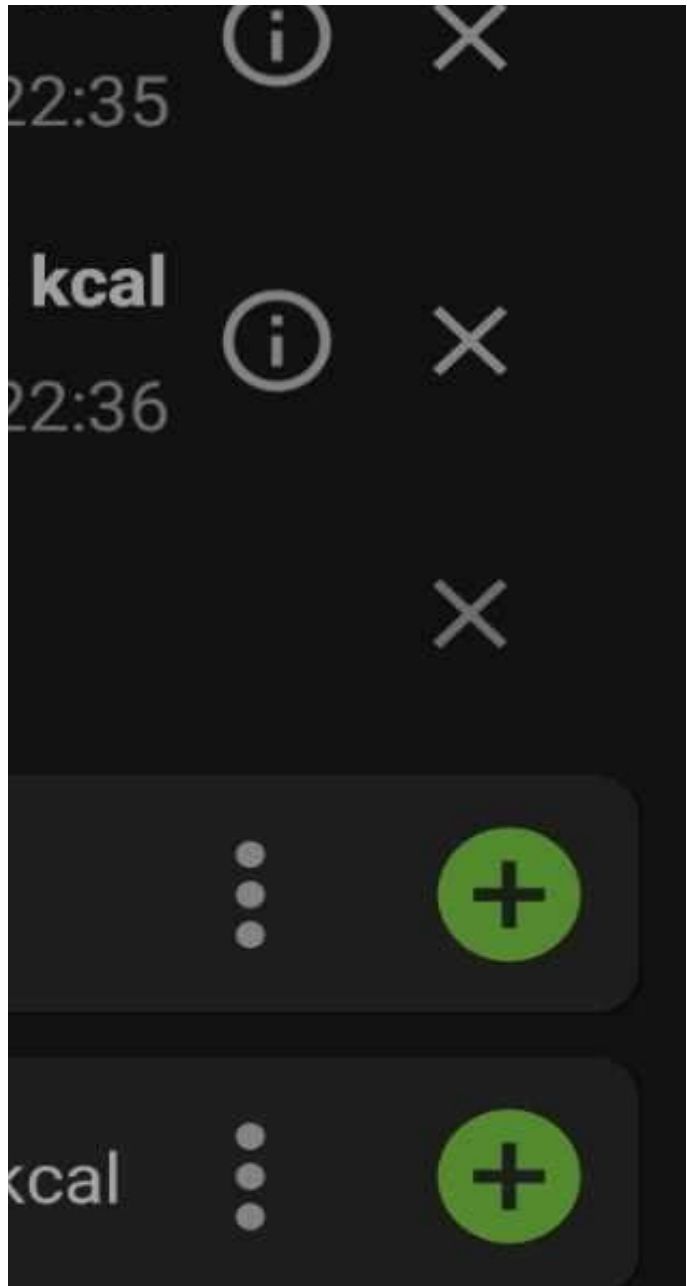












kcal



22:36

kcal



22:36

kcal



22:36

