

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	
	22
	165
	50
Nevím	
Student	
Obojí	
	6
	12000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bublanina červený rybíz	120 g	8:00	Hlad	Voda 250ml Káva 200ml
Trénink					500 ml voda
Svačina	Bluma	50 g	11:00	Hlad	
Oběd	Kuskus 80 g, Mleté maso 100 g, rajče 50 g		12:00	Hlad	250 ml voda
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	Bagetka 80 g, vaječina ze dvou vajec, rajče 100 g		18:30	Hlad	Čaj 300ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	8
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Jogurt bílý	120g	7:30	Hlad	Káva filtr
	Špaldové lupínky	40g	7:30		300 ml voda
	Banán	100g	7:30		
	Čokoládový topping	10g	7:30		
Svačina	Jablko a raw tyčinka	100g a 50g	11:00		Hlad
Oběd	Tofu (100 g) na kari, rýže 80 g		14:00		Hlad
					300ml voda
Svačina	Nebyla				
Večeře	Toast. Chléb	4 plátky	19:30		Hlad
	Šunka nejvyšší jakosti	30g			
	Sýr gouda	20g			
	Máslo	10g			
	Kečup	10g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	8
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Rohlíčky plněné tvarohem	120 g	7:30	Hlad	250 ml čaj
Trénink					
Svačina	Banán	100 g	10:00	Hlad	250 ml voda
Oběd	Šunkofleky	200 g	12:00		
					300 ml voda
Svačina	Raw tyčinka kakaová	50 g	16:00	Chuť	
Trénink					
Svačina					300 ml voda
Večeře	Chleba	80 g	19:00		
	Rajčata	120 g			
	Mozzarella	70 g			
	Olej	5 g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	6
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Toast	80 g	10:00	Hlad, pravidelnost	Káva
	Máslo	5 g	10.00		300ml voda
	Meruňková marmeláda	5 g	10:00		
Trénink					300ml voda
Svačina					
Oběd	Kachní vývar		13:00	Hlad, pravidelnost	Káva
	Kachna 100 g , červené zelí 70g, bramborový knedlík 80g		13:00		400ml voda
Svačina					
Trénink					250ml voda
Svačina					
Večeře	Toast	80g	19:00	Hlad, pravidelnost	300ml voda
	Šunka	40g			čaj 300ml
	Sýr eidam	40g			
	Rajčata	100g			
	Mozzarella	50g			
	Olej	5g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	4
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Jogurt bílý 120g, špaldové lupínky 50g, bluma, čokoládový topping 5g		7:30	hlad, pravidelnost	250ml voda káva
Trénink					
Svačina					300ml voda
Oběd	Pizza 5 kousků		12:00	hlad	250ml voda
Svačina					
Trénink					300 ml voda
Svačina	Proteinová tyčinka	50g		hlad, chuť	
Večeře	Carpaccio 50g, toast 80g, mozzarella 30g, salát zelenivový		19:00	hlad	300 ml ledový čaj
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	7
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Jogurt bílý 120g, špaldové lupínky 50g, bluma, čokoládový topping 5g		7:30	hlad, pravidelnost	250ml voda
					Káva
Trénink					750ml voda
Svačina	Banán	120g	10:30	hlad, po sportu	
Oběd	Lasagne	250g	11:30	Hlad	250ml voda
Svačina	Perník		15:00	chuť	250ml voda
Trénink					
Svačina					
Večeře	Tuňákový salát	120g		Hlad	250ml voda
	Toast	80g			2x pivo :D
	Gervais	10g			
	Zeleninový salát	100g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	5
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, u stolu		
	Atletika, 1h40min, střední intenzita	
tramvaj		
škola		
škola		
doma, u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Jogurt bílý 120g, špaldové lupínky 50g, bluma, čokoládový topping 5g		7:00	Hlad, pravidelnost	300ml voda káva
Trénink					
Svačina	banán	120g	10:00	hlad	250ml voda
Oběd	Těstoviny 80g				
	Rajčatová omáčka, Tofu 100g		12:30	Hlad	300ml voda
Svačina					
Trénink					300ml voda
Svačina	Raw tyčinka	60g	15:00	chuť	
Večeře	Vaječina	3x vejce			čaj 300ml
	toast	80g			
	zeleninový salát	100g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	9
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma, u stolu		
	Plavání, 1h, střední intenzita	
Brigáda		
Doma		
Venku		
doma u stolu		