

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
20
180
73
?
šstudent
aj aj
fitko
4:00 h
basketbal
2:00 h
4023

svalová hypertrofia, zvýšit hmotnost na 76-78 kg

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	jogurt, banan, ovesné vločky	178	#####	2	300
					200
Trénink					
Svačina	jablko	80	10:00	2	200
Oběd	ryža, chilli con carne	310	12.00	1,2,3	300
Svačina					
Trénink					150
Svačina					
Večeře	gyros maso so zeleninou	252	17.30	1,2,3	250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
voda - rano hned' po zobudení		
voda - smäd počas tréningu	Atletický tréning - 1:40h	821
voda - počas tréningu		
čaj - doma , smäd		
citronova voda-doma		
čaj po večeri		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	omeleta so šunkou a slaninou + chleba, paradajky	180	9:00	1,2	300
Trénink					100
Svačina					
Oběd	ryža , chilli con carne	300	12:00	1,2,3	300
Svačina	banán	50	13:30	2	
Trénink					250
Svačina	jogurt	100	17:30		300
Večeře	párky 3ks + chlieb so šunkou a syrom	208	22:15	1,2	150
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:45	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:55	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					150
Svačina	banán	50	9:00	1.2	80
trénink					200
Oběd	kari kuracie prsia s bramborami	315	11:45	1.2	200
Svačina					
Trénink	ovocný tanier		14:22	2	150
Svačina					
Večeře	grilovany syr so zeleninou	220	18:30	1,2,3	200
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:18	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	5:55	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					150
					200
Trénink					
Svačina	banán + pečivo (anglickýbrožok)	180	8:30	1,2	
Oběd	francúzske brambory	300	12:35	1,2,3	200
Svačina					
Trénink					300
Svačina					
Večeře	vajíčka na tvrdo ,pečivo, zelenina	196	17:45	2/1/2003	150
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
voda-smäd po zobudení		
voda-doma ,smäd		
voda-smäd po obede		
čaj-pri odpočinku		
čaj pri večeri		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	lievance s džemom	190	9:30	1,2,3	300
Trénink					200
Svačina					
Oběd	chicken korma s rýžou	250	13:30	1,2,3	
					300
Svačina	jablko	80	15:00	2	
Trénink					400
Svačina					
Večeře	tuniak so cestovinami	200	18:30	1,2,3	200
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:39	Kvalita spánku (1-10)	9
		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	praženica so šunkou	180	10:30	1,2,3	200
Trénink					250
Svačina					
Oběd	francúzske zemiaky	220	14:00	1,2,3	200
Svačina					
Trénink					300
Svačina					
Večeře	pizza	250	18:11	1,2,3	150
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:20	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	cerealie s mliekom	110	10:00	1,2,3	200
Trénink					150
Svačina					
Oběd	Kurací steak, syrová omáčka, maslová ryža, šalát	120	13:45	1,2,3	500
Svačina	sladkost- tyčinka				200
Trénink					300
Svačina					
Večeře	cestoviny s vajíčkom	200	19:12	1,2,3	200
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:21	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

