

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	
	23
	171
	67.7
1.student, 2. kurýr na kole (cca 8 hod/týden), 3.skladník (8 hod/týden)	
1.sezení, 2. jízda na kole, 3.stání	
1.plavání, 2.odporový (kulturistický trénink), 3. cyklistika	
1. - 2hod, 2. - 2hod, 3. - 1 hod	
běh	
0,5 hod	
	7000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	3 rohlíky		8:00	3	500 voda
	šunka a sýr	100			150 káva
	paprika	100			200 voda
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	puding protein, banán	200, 100	11:00	1	500 voda
<b>Oběd</b>	těstoviny	120	12:30	3	
	tuňák, pesto, sýr, zelenina	280			
<b>Svačina</b>	cottage, rohlíky, zeleina	150,150,100	15:00	1	200 káva
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					500 voda
<b>Večeře</b>	chléb žitný, vícezrný	200		3	
	eidam 30%	100			500 voda
<b>Spánek</b>	(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)
<b>Snídaně</b>	3 rohlíky				200 voda
	šunka + sýr	100	8:15	1	
	paprika	100			200 voda
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	tvaroh polotučný, jablko	250, 100	10:30	3	200 voda
<b>Oběd</b>	tuňak v konzervě	120	13:00	3	
	těstoviny s pestem, sýrem a zeleninou	250			
<b>Svačina</b>	proteinový nápoj, rohlík, banán	250, 60, 100	16:00	1	
<b>Trénink</b>					500 voda
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	2 rohlíky		20:00	1	200 čaj
	chléb žitný kváskový	120			
	šunka+sýr	100			500 voda
	zelenina	100			
	pomazánka tuňáková	70			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	7
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
venku na lavičce	jízda na kole - střední intenzita, 20 min	
	jízda na kole - střední intenzita, 10 min	
	hodina atletiky	
doma u stolu		
doma u stolu		
na chodbě, na lavičce		
	jízda na kole - střední intenzita, 30 min	
u stolu s kamarády		
	jízda na kole - střední intenzita, 30 min	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	chléb žitný + hrst zeleniny	200	7:00		3 200 čaj
	šunka výběrová, sýr eidam 30%	100			200 voda
	gervais	40			
<b>Svačina</b>	polotučný tvaroh + pomeranč	300	10:00		3
<b>Trénink</b>					
<b>Oběd</b>	pečivo s párkem	80	13:15		1 káva 200
	2 rohlíky				200 voda
<b>Svačina</b>	3 rohlíky, ochucené keřirové mléko	150, 450	15:00		1
<b>Trénink</b>			19:45-		1
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	míchaná vajíčka (6 kusů)		21:30		1
	chléb vícezrný pšenično-žitný	150			
	zelenina	100			1500 voda
<b>Spánek</b>	(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)
<b>Snídaně</b>	2x rohlík + hrst zeleniny + jablko	100	8:30		1 200 čaj
	šunka + sýr	80			200 voda
	gervais	40			
<b>brigáda</b>					500 voda
<b>Oběd</b>	kuřecí prsa	150	13:45		3 500 voda
	rýže + dušená zelenina	210			
			14:45		cappucino 150
<b>brigáda</b>			16:30-17:45		
<b>svačina</b>	2 jablka	120	18:00		1 500 voda
<b>trénink</b>			18:30		200 voda
<b>Večeře</b>	brambory	330	21:00		1 500 voda
	hovězí maso mleté	180			
	kysané zelí	200			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	8
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
u stolu doma		
	rozcvičení na kole, střední intenzita, 1 hod	
u stolu doma		
v kavárně		
	plavání cca 40 min, střední intenzita	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	chléb + zelenina	200	7:00		3 200 bylinný čaj
	eidam 30 a camembert	100			200 voda
	gervais chili	10			
<b>Trénink</b>					300 voda
<b>Svačina</b>	polotučný tvaroh, banán	250, 100	10:45		1 káva 150
<b>Oběd</b>	losos	150	11:45		3 200 voda
	gnochi se špenátem	200			
<b>Svačina</b>	miňomky - celé balení				3 káva 150
<b>Trénink</b>					200 voda
<b>Svačina</b>	řecký jogurt 5%, řecký jogurt ochucený odtučněný, granát	140,140, 80, 10	15:00		1
<b>Večeře</b>	brambory	300	20:00		3 200 voda
	červená čočka	60			
	3 vejce vařené				200 voda
	zelenina	100			
<b>Spánek</b>	(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)
<b>Snídaně</b>	chléb pšenično žitný + zelenina (50g)	150	8:30		1 200 ml vody
	šunka a sýr	70			
	pomazánkové máslo	30			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	chléb pšenično žitný + zelenina (50g)	150	11:20		1
	šunka a sýr	70			
	jogurt (200g) + jablko 60g	260			
<b>oběd</b>	hot dog	150	12:15		1
<b>Trénink</b>					200 voda
<b>Svačina</b>	medovník	25			150 káva s mléčen
<b>Večeře</b>	bramborový salát	200	18:30		1 200 ml kofola
	vepřový smažený řízek	200			
			20-21:15		600 ml voda
<b>druhá večeř</b>	chléb pšenično žitný + okurka (50g)	150	21:30		1 200 voda
	šunka a sýr	50			
	pomazánkové máslo	20			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:30		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
u stolu doma		
	odporový trénink - intenzivní, 1h 15 min	
u stolu doma		
na pumpě		
n a karamel		
oslava, u stolu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	chléb pšenično žitný	120	10:20		1 čaj 200
	šunka a sýr	80			200 vody
	pomazánkové máslo	40			
	zelenina	60			
	řecký jogurt 5% tuku (140g) + banán				
<b>Oběd</b>	rýže	120	12:30		3 20 červené víno
	kuřecí prsa	120			
	parmazán	10			
<b>Svačina</b>	butter sušenky	50	14:30		2 káva s mlékem 20
<b>svačina</b>	tvaroh polotučný	250	16:30		3
	banán	100			300 voda
<b>Večeře</b>	kuskus (i s vodou)	180	20:00		3 200 voda
	3 vejce				
	červená čočka + paprika	120			200 voda
<b>Spánek</b>	(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)
u stolu doma		
	chůze 10 min 6km/hod	
u stolu, s kamarádem		
na gauči u kamaráda		
	chůze 15 min 6km/hod	