

| Jídlo          | Potravina  | Hmotnost (g) | Čas   | Jím, protože mám: hlad (1),<br>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                       |
| 21                         |
| 170                        |
| 64                         |
| 26%                        |
| student                    |
| sezení                     |
| silový trénink             |
| 6 až 7                     |
| sporty ve škole, procházky |
| 5                          |
| 10000                      |

být fit, lehké navýšení svalové hmoty

| Jídlo          | Potravina  | Hmotnost (g) | Čas   | Jím, protože mám: hlad (1),<br>chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml)   |
|----------------|--|--------------|-------|---|--------------------|
| <b>Snídaně</b> | rýžová kaše s whey proteinem čokoláda Nutrend    | 30, 25       | 7:45  | 1.3   | voda - 450         |
|                | banán  | 80           |       |   |                    |
|                | lžíce arašídového másla                          | 10           |       |   |                    |
| <b>Trénink</b> |  |              | 9:00  |   | voda - 300         |
| <b>Svačina</b> | Alaska kukuřičné trubičky                        | 18           | 10:15 | 1   |                    |
| <b>Oběd</b>    | rýžové nudle, kuřecí prsa                        | 250          | 12:00 | 1.3   | voda - 250         |
|                | zeleninová směs čína, sójová omáčka              | 150          |       |   |                    |
| <b>Svačina</b> | racio rýžové chlebičky                           | 37           | 15:00 | 1.2   | monster zero - 50  |
| <b>Trénink</b> |  |              | 16:15 |   |                    |
| <b>Svačina</b> | racio rýžové chlebičky                           | 50           | 17:15 | 1.3   | voda - 250         |
| <b>Večeře</b>  | 2 vejce  | 110          | 19:30 | 1.3   | voda - 400         |
|                | zeleninový salát                                 | 250          |       |   |                    |
|                | cereální bageta                                  | 70           |       |   |                    |
|                | mozzarella light                                 | 50           |       |   |                    |
|                |  |              |       |   |                    |
|                |  |              |       |   | ovocný čaj neslaze |
|                |  |              |       |   |                    |
|                |  |              |       |   |                    |
| <b>Spánek</b>  | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od           | 23:30 | Kvalita spánku (1-10)                                     | 8                  |
|                |  | do           | 7:20  | 1 - velmi špatná  |                    |
|                |  |              |       | 10 - vynikající   |                    |



| Jídlo          | Potravina  | Hmotnost (g) | Čas   | Jím, protože mám: hlad (1),<br>chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml)   |
|----------------|--|--------------|-------|---|--------------------|
| <b>Snídaně</b> | smoothie z lesního ovoce, špenátu                | 250          | 7:55  |   | 1 voda- 300        |
|                | Whey protein vanilka                             | 25           |       |   |                    |
|                | arašídové máslo                                  | 15           |       |   |                    |
| <b>Trénink</b> |  |              | 8:40  |   | voda - 400         |
| <b>Svačina</b> |  |              |       |   |                    |
| <b>Oběd</b>    | rýže s kuřecím masem                             | 100, 130     | 11:45 |   | 1.3 voda - 300     |
|                | dušená zelenina, tatarka                         | 150.15       |       |   |                    |
| <b>Svačina</b> | Choco mini stars                                 | 43           | 14:00 |   | 2 cappuccino - 180 |
| <b>Trénink</b> |  |              | 16:00 |   | voda - 300         |
| <b>Svačina</b> | Můj skyr vanilka 0% tuku Milko, rice cakes Racio | 130, 24      | 17:40 |   | 1 voda- 250        |
| <b>Večeře</b>  | toustový chléb vícezrnný (2 plátky)              | 50           | 20:15 |   | 1.3 voda- 250      |
|                | šunka 4pl., sýr lacey 2pl.                       | 100          |       |   | voda - 150         |
|                | cherry rajčátka                                  | 100          |       |   |                    |
|                | okurka hadovka                                   | 75           |       |   |                    |
|                | vejce  | 55           |       |   |                    |
|                |  |              |       |   |                    |
| <b>Spánek</b>  | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od           | 23:45 | Kvalita spánku (1-10)                                     | 9                  |
|                |  | do           | 8:30  | 1 - velmi špatná  |                    |
|                |  |              |       | 10 - vynikající   |                    |





| Jídlo          | Potravina   | Hmotnost (g) | Čas   | Jím, protože mám: hlad (1),<br>chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml)  |
|----------------|---|--------------|-------|---|-------------------|
| <b>Snídaně</b> | rýžová kaše s whey proteinem                            | 30, 20       | 8:20  | 1.3   | voda - 400        |
|                | jablko  | 80           |       |   |                   |
|                | lžíce arašídového másla, zero čokoládový sirup GymBeam  | 15, 10       |       |   |                   |
| <b>Trénink</b> |   |              |       |   | voda - 200        |
| <b>Svačina</b> | jahodový dort   | 150          | 10:30 | 1.2   | káva s mlékem - 2 |
| <b>Oběd</b>    | brambory, grilované kuřecí prsa                         | 300          | 12:00 | 1.3   | voda - 350        |
|                | baby karotky  | 140          |       |   |                   |
| <b>Svačina</b> |   |              |       |   |                   |
| <b>Trénink</b> |   |              | 14:30 |   | voda - 400        |
| <b>Svačina</b> | tvaroh polotučný Milko, banán, GymBeam zero čoko. Sirup | 125, 90, 10  | 16:45 | 1.2   | voda - 150        |
| <b>Večeře</b>  | boloňské špagety  | 250          | 19:00 | 1.3   | voda - 300        |
|                | strouhaný eidam   | 20           |       |   |                   |
|                |   |              |       |   | černý čaj s medem |
|                | mikrovltný popcorn slaný                                | 30           | 20:30 | 2   |                   |
|                |   |              |       |   |                   |
|                |   |              |       |   |                   |
| <b>Spánek</b>  | (započatý den zápisu a ukončený následující den)        | od           | 23:45 | Kvalita spánku (1-10)                                     | 9                 |
|                |   | do           | 8:55  | 1 - velmi špatná  |                   |
|                |   |              |       | 10 - vynikající   |                   |



| Jídlo          | Potravina  | Hmotnost (g) | Čas   | Jím, protože mám: hlad (1),<br>chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml)    |
|----------------|--|--------------|-------|---|---------------------|
| <b>Snídaně</b> | Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko                          | 140          | 9:45  | 1,3   | voda - 500          |
|                | jablko, lžička medu                                      | 80           |       |   | káva s mlékem - 200 |
|                | müsli čokoládové BonaVita                                | 45           |       |   |                     |
| <b>Trénink</b> |  |              | 12:00 |   | voda - 300          |
| <b>Svačina</b> |  |              |       |   |                     |
| <b>Oběd</b>    | Ceasar bageta BB   | 250          | 13:30 | 1,2,3   | voda - 250          |
|                | Patatas s tatarskou omáčkou BB                           | 150          |       |   |                     |
| <b>Svačina</b> | Corny protein tyčinka                                    | 50           | 15:30 | 2   | DrWitt - 300        |
| <b>Trénink</b> |  |              | 17:00 |   |                     |
| <b>Svačina</b> | hrozny bílé  | 150          | 17:50 | 1   | voda - 250          |
| <b>Večeře</b>  | tousty (4 plátky celozrného toustového chlebu)           | 100          | 19:30 | 1, 3  | voda - 500          |
|                | 3 plátky dušené šunky                                    | 60           |       |   |                     |
|                | 3 plátky eidamu 30% Pilos                                | 60           |       |   |                     |
|                | kečup  | 15           |       |   |                     |
|                | zeleninový salát ( ledový salát, cherry rajčata, okurka) | 250          |       |   |                     |
|                |  |              |       |   |                     |
| <b>Spánek</b>  | (započatý den zápisu a ukončený následující den)         | od           | 23:00 | Kvalita spánku (1-10)                                     | 7                   |
|                |  | do           | 5:55  | 1 - velmi špatná  |                     |
|                |  |              |       | 10 - vynikající   |                     |



| Jídlo          | Potravina  | Hmotnost (g) | Čas   | Jím, protože mám: hlad (1),<br>chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml)   |
|----------------|--|--------------|-------|---|--------------------|
| <b>Snídaně</b> | volské oko (2x), toustový chléb světlý           | 115, 50      | 9:00  | 1.3   | voda - 200         |
|                | máslo, šunka 2 plátky                            | 26           |       |   | ovocný čaj neslaze |
|                | okurka salátová                                  | 50           |       |   |                    |
| <b>Trénink</b> |  |              | 11:00 |   | voda - 350         |
| <b>Svačina</b> |  |              |       |   |                    |
| <b>Oběd</b>    | rýže, tuňák z konzervy, sójová omáčka            | 85,90,       | 12:45 | 1.3   | voda - 300         |
|                | rajčata, okurka, kukuřice, ledový salát          | 300          |       |   |                    |
| <b>Svačina</b> | qwizz protein bar                                | 60           | 14:30 | 2   | káva s mlékem 20   |
| <b>Trénink</b> |  |              |       |   |                    |
| <b>Svačina</b> | hruška, bílý jogurt Klasik Olma                  | 130, 150     | 16:30 | 1   | voda - 200         |
| <b>Večeře</b>  | pečené batáty                                    | 150          | 19:20 | 1.3   | voda - 300         |
|                | grilovaná zelenina                               | 120          |       |   |                    |
|                | grilované tofu                                   | 90           |       |   | voda - 200         |
|                |  |              |       |   |                    |
|                |  |              |       |   |                    |
|                |  |              |       |   |                    |
|                |  |              |       |   |                    |
| <b>Spánek</b>  | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od           | 23:40 | Kvalita spánku (1-10)                                     | 8                  |
|                |  | do           | 8:00  | 1 - velmi špatná  |                    |
|                |  |              |       | 10 - vynikající   |                    |



| Jídlo          | Potravina  | Hmotnost (g) | Čas   | Jím, protože mám: hlad (1),<br>chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml)      |
|----------------|--|--------------|-------|---|-----------------------|
| <b>Snídaně</b> | rýžová kaše s whey proteinem                     | 30.2         | 8:00  |   | 1 voda - 500          |
|                | bílé hrozny                                      | 100          |       |   |                       |
|                | arašídové máslo                                  | 15           |       |   |                       |
| <b>Trénink</b> |  |              | 9:00  |   | voda - 250            |
| <b>Svačina</b> | jablko, švestka                                  | 50, 50       | 11:00 |   | 2                     |
| <b>Oběd</b>    | těstovinový salát s tofu a zeleninou             | 300          | 12:15 |   | 1.3 voda - 300        |
| <b>Svačina</b> | buchta perník                                    | 100          | 15:00 |   | 2 voda - 150          |
| <b>Trénink</b> |  |              |       |   | monster zero - 500    |
| <b>Svačina</b> | humus, okurka                                    | 100          | 17:00 |   | 1.2 voda - 200        |
| <b>Večeře</b>  | hovězí flank steak                               | 120          | 19:00 |   | 1,2,3 džus grep - 200 |
|                | pečené brambory v troubě                         | 130          |       |   | voda - 200            |
|                | tatarka  | 7            |       |   |                       |
|                |  |              |       |   |                       |
|                |  |              |       |   |                       |
|                |  |              |       |   |                       |
|                |  |              |       |   |                       |
| <b>Spánek</b>  | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od           | 23:30 | Kvalita spánku (1-10)                                     | 9                     |
|                |  | do           | 8:15  | 1 - velmi špatná  |                       |
|                |  |              |       | 10 - vynikající   |                       |

| Kde a za jaké situace | Pohybové aktivity - intenzita (délka - min) | Energetický výdej (kcal) |
|-----------------------|---|--------------------------|
| doma u stolu          |   |                          |
|                       |   |                          |
|                       | badminton (60)                              | 276                      |
|                       |   |                          |
| doma u stolu          |   |                          |
|                       |   |                          |
| doma                  |   |                          |
| )                     |   |                          |
|                       |   |                          |
| doma u stolu          |   |                          |
|                       |   |                          |
|                       |   |                          |
|                       |   |                          |
|                       |   |                          |
|                       |   |                          |
|                       |   |                          |
|                       |   |                          |
|                       |   |                          |
|                       |   |                          |
|                       |   |                          |



| Jídlo          | Potravina  | Hmotnost (g) | Čas   | Jím, protože mám: hlad (1),<br>chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml)    |
|----------------|--|--------------|-------|---|---------------------|
| <b>Snídaně</b> | Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko                    | 140          | 8:20  |   | 1 voda - 400        |
|                | lžička medu, mango                                 | 120          |       |   |                     |
|                | müsli  | 30           |       |   | voda - 150          |
| <b>Trénink</b> |  |              |       |   | káva s mlékem - 200 |
| <b>Svačina</b> | corny tyčinka                                      | 50           | 10:00 |   | 2                   |
| <b>Oběd</b>    | svíčková omáčka, houskový knedlík, hovězí maso     | 300          | 12:00 |   | 1,2,3 voda 300      |
| <b>Svačina</b> | smoothie (mražené ovoce, protein) + mandlové mléko | 250          | 15:15 |   | 1.2 mléko - 200     |
| <b>Trénink</b> |  |              | 18:00 |   | voda - 400          |
| <b>Svačina</b> | Alaska kukuřičné tyčinky                           | 18           | 19:45 |   | voda - 150          |
| <b>Večeře</b>  | míchaná vajíčka (2), šunka (2 plátky)              | 110          | 20:15 |   | 1 voda - 300        |
|                | toustový chléb (2 kusy)                            | 50           |       |   | voda - 150          |
|                | zelenina   | 100          |       |   |                     |
|                | nanuk mrož   | 43           | 21:00 |   | 2                   |
| <b>Spánek</b>  | (započatý den zápisu a ukončený následující den)   | od           | 23:15 | Kvalita spánku (1-10)                                     | 8                   |
|                |  | do           | 7:00  | 1 - velmi špatná  |                     |
|                |  |              |       | 10 - vynikající   |                     |

