

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

Vojtěch Kostka	
Muž	
	20
	189
	82
Student	
Basketbal	
5 h	
silový/rychlostní trénink v gym	
4 h	
7000-9000	

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	míchaná vejčička	200	8:00		3 voda 1000
	toust	50			
Trénink			10:20		voda 500
Svačina	banán	130	12:00		2
Oběd	těstoviny s rajčatovou omáčkou a kuličkami masa	300	12:30		1 voda 250
Svačina	keiserka se sýrem	150	15:00		1
Trénink			16:30		voda 500
Svačina					
Večeře	rýže s kuřecím masem na kari a smetanovou omáčkou	350	19:00		1,2,3 voda 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
atletický stadion	překážky (80)	
cesta do školy		
v bistro v klidu		
v klidu na přednášce		
	trénink gym (100)	
doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše s banánem	250	7:45	1.3	1000 voda
Trénink			9:00		
Svačina	keiserka se šunkou	200	10:00	1	500 voda
Oběd	rizoto se zelinou a masem	300	13:00	1,2,3	250 voda
Svačina	toust se šunkou a sýrem	250	16:00	1.2	250 voda
Trénink			20:00		500 voda
Svačina					
Večeře	těstoviny se sýrovou omáčkou a kuřecím masem	400	18:00	1.3	500 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh polotučný, banán a bebe sušenky	300	8:30	1.3	1000 voda
Trénink			11:00		500 voda
Svačina					
Oběd	těstoviny s masovou směsí a zeleninou	400	13:00	1.3	250 voda
Svačina	banán	120		1.2	
Trénink			20.00		500 voda
Svačina					
d	těstoviny s masovou směsí a zeleninou	400		1.3	500 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše s banánem	250	8:00		1 1000 voda
Trénink					
Svačina	proteinová tyčinka	50	11:30		1.2 1000 voda
Oběd	rýže s masem a smetanovou omáčkou	350	13:30		1.3 500 voda
Svačina	keiserka se sýrem a šunkou	200	15:00		
Trénink			20.00		500 voda
Svačina	italský chleb	200	18:00		250 voda
Večeře	rýže s masem na indicko	350	22:00		500 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:15	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	5:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
na brigádě ale v klidu u stolu		
na brigádě		
doma u stolu		
doma u stolu		
hala	basketbalový trénink (90)	
doma u stolu		
doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	míchaná vejčička	200	9:00	1,2,3	1000 voda
	toust	50			
	ovesná kaše	100			
Trénink					
Svačina					500 voda
Oběd	těstoviny se smetanovo/rajčatovou omáčkou a zeleninou	400	13:30	1,2,3	500 voda
Svačina					
Trénink			15:00		500 voda
Svačina	toust se sýrem, salámem a šunkou	300	17:00		250 voda
Večeře	rýže s kuřecím masem	350	19:30	1.3	500 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše s banánem, čokoládou a oříšky	300	8:30	1.3	1000 voda
Trénink					
Svačina					500 voda
Oběd	rýže s pečeným kuřetem	400	14:00	1.3	250 voda
Svačina	italský chléb	150	15:30	2	250 voda
Trénink					
Svačina					500 voda
Večeře	míchaná vajíčka	200	21:30	1,2,3	500 voda
	toust	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

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

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše s banánem, čokoládou a oříšky	300	9:00	1.3	1000 voda
Trénink					
Svačina					500 voda
Oběd	rýže a kuřecíma játrama a omáčkou	400	12:00	1	500 voda
Svačina	italský chléb	250	14:00	1.2	500 voda
Trénink			15:00		250 voda
Svačina	keiserka se sýrem a salámem	200	17:00	1.2	500 voda
Večeře	těsoviny se semtanovou omáčkou a masem	350	20:00	1	500 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

