

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	
	20
	173
	75
neviem presne	
škola	
sedavé	
silový tréning	
	8-Jan
plávanie, beh, bicykel	
	3
	12000

udržať si zdravý vzťah k jedlu, mať silu a chuť trénovať, trochu znížiť percento tuku

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50	9:30	1.3	500 voda
	proteín (čokoládový, lidl)	20			káva s mlékem 25
	banán	90			
Trénink	plávanie		1h		500 voda
Svačina	jablko	120	13:00	1	
Oběd	kuracie prsia	150 za surova	14:00		
	ryža	75 za surova			
	zelenina mix	100			
	olivový olej	10			
Svačina	proteínové lievance:		16:00	1,2,3	káva s mlékem 25
	ovsené vločky	30			1500 voda
	vajce	100			
	tvaroh polotučný (lidl)	250			
	jablko	60			
	proteín (čokoládový, lidl)	15			
Večeře	toastový chlieb	100	19:30	1.3	500 voda
	šunka kuracia	50			
	syr eidam 30%	40			
	mrkva	150			
	kečup	30			500 voda
Večeře 2	jahodový donut (jednota)	60	21:00	2	250 čaj
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 v klůde		
0		
	700m kraul	192
v šaline		
doma v klůde		
0		
doma v klůde		
v aute		
	12tisíc kroků za celý deň	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50	7:20	1.3	500 voda
	proteín (čokoládový, lidl)	20			káva (presso s mlíkem)
	jablko	100			
Trénink	atletika (skok do diaľky)		1,5h		500 voda
Svačina	toastový chlieb	50	11:00	1.2	
	maslo	20			
	domáci slivkový lekvár	30			káva (presso s mlíkem)
Trénink	beh		0,5h		500 voda
Oběd	ryža	za surova 80	12:15	3	
	bravčové mäso na prírodno	za surova 130			
Svačina	tvorohová proteínová tyčinka (lidl)	40	14:30	1	
Svačina 2	pohánková kaša	30	16:30	1.3	
	proteínový puding čokoládový (lidl)	180			1500 voda
	banán	90			
	keshu orechy	20			
Večeře	toastový chlieb	100	20:00	1.3	
	vajce	100			
	syr	20			
	kuracia šunka	50			1000 voda
	kečup	30			
	ľadový šalát	50			
Večerě 2	skyr neochutený	140	21:00	2	čaj 0,5l
	pomaranč	150			500 voda
	čokoláda (kinder)	20			
Spánek	(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)
na přednášce		
ekom)		
	atletika - skok do diaľky, beh, rozcvička	150
doma v klůde		
ekom)		
doma v klůde	ľahký 5km beh (tempo 6:00)	345
po ceste zo školy		
doma v klůde		
doma v klůde	prechádzka 1h	320
doma v klůde		
	26tisíc krokov za celý deň	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	proteínové lievance:		10:00	1,2,3	500 voda
	ovsené vločky	30			káva s mliekom 25
	vajce	100			
	banán	60			
	proteínový puding (lidl)	180			
Trénink	plávanie		1h		500 voda
Svačina	jablko	120	13:00	1	
Oběd	ryža	za surova 75	14:00	1.3	500 voda
	kuracie prsia	za surova 150			
	zelenina mix	100			
	olivový olej	10			
Svačina	proteínová tyčinka corny čokoládová	50	15:00	2	káva s mliekom 25
Trénink	prechádzka		1h		
Večeře	toastový chlieb	100		1,2,3	1000 voda
	kuracia šunka	30			
	syr eidam 30%	30			
	mozzarella	120			čaj 250
	paprika, paradajka	70; 55			500 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klůde		
0		
	plávanie - kraul 775m	201
v šaline		
doma v klůde		
0		
	prechádzka 1h	320
doma v klůde		
	14500 krokov za celý deň	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vajce	100	8:30	1,2,3	500 voda
	toastových chlieb	50			káva s mliekom 25
	avokádo	50			
	maslo	10			
	schwarzwaldská sunka	40			
	zelenina	70			
Trénink	beh				500 voda
Svačina	jablko	120	11:00		2
Oběd	kuracie prsia	150 za surova	12:30		1.3 500 voda
	ryža	75 za surova			
	zelenina mix	100			
	olivový olej	10			
Svačina	toastový chlieb	50	14:00		2 káva s mliekom 25
	maslo	20			
	domáci slivkový džem	30			
Trénink	silový tréning		1,5h		500 voda
Svačina	pohánková kaša	50	16:30		1.2 500 voda
	proteín (čokoládový, lidl)	20			
	banán	90			
Večeře	losos	125 za surova	20:00		1.2 1000 voda
	zemiaky	200 za surova			
	kukurica	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klůde		
0		
	beh 6km (tempo 5:45)	386
doma v klůde		
doma v klůde		

0		
doma v klůde		
	silový tréning vrch tela	434
doma v klůde		
doma v klůde		
	18700 kroků za celý deň	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	
Snídaně	ovsené vločky	50	7:30	1.3	500 voda	
	proteín (čokoládový, lidl)	20			káva s mlékem 25	
	jablko	60				
Trénink	atletika		1,5h		500 voda	
Svačina	tvárová tyčinka (lidl)		11:00	1.2		
Oběd	kuracie prsia	150 za surova	12:15	1,2,3	500 voda	
	ryža	75 za surova				
	zelenina mix	100				
	olivový olej	10				
Svačina	toastový chlieb	50	14:30	2	káva s mlékem 25	
	maslo	20				
	domáci slivkový džem	30				
Trénink	silový tréning		1,5h		500 voda	
Svačina	pohánková kaša	50	16:30	1,2,3	500 voda	
	proteín (čokoládový, lidl)	20				
	banán	90				
Večeře	vajce	100	19:30	1,2,3	500 voda	
	toastový chlieb	50				čaj 250
	cottage	180				
	kečup	20				
	maslo	10				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8	
		do	7:30	1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klůde		
0		
	skok do výšky, intervaly 6*200m	211
doma v klůde		
0		
doma v klůde		
	silový trénig fullbody	287
doma v klůde		
doma v klůde		
	21400 kroků za celý deň	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	celozrnná kaiserka	60	8:30	1,2,3	500 voda
	maslo	20			
	šunka bravčová (amálka)	40			
	syr eidam 30%	30			
Trénink	prechádzka		2h		500 voda
Oběd	zemiaky	cca 150 za suro	12:30	1,2,3	500 voda
	bravčové mäso	cca 150 za surova			
	zelenina mix	100			
Svačina	tvarohový chessecake	120	14:30	2	káva s mliekom 25
Trénink	silový tréning		2h		500 voda
Svačina	ovsené vločky	50	17:30	1,2,3	500 voda
	proteín (čokoládový, lidl)	20			
	granátové jablko	120			
Večeře	vajce	100	20:00	1.2	čaj 250
	rohlík	60			čaj 250
	syr karička	40			
	mrkva	80			
Večeře 2	tvaroh polotučný (lidl)	250	21:15	1.2	500 voda
	mrazené ovocie	70			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klůde		
	prechádzka v lese	349
doma v klůde		
0		
	silový tréning na spodok tela	514
doma v klůde		
u babky		
doma v klůde		
	12600 krokov za celý deň	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	
Snídaně	vajce	100	9:00	1,2,3	500 voda	
	maslo	30				čaj 250
	toastový chlieb	50				
	šunka bravčová	50				
	hruška	85				
Svačina	cottage jahodový	180	11:00	1.2	500 voda	
Oběd	kuracie medailonky	cca 150	13:30	1,2,3	750 voda s citróno	
	hranolky	cca 150				
	zelenina mix	cca 100				
Svačina	čokoládová torta	cca 150	15:00	2	káva s mliekom 25	
	ovocie mix	cca 100				
Trénink	prechádzka		2h			
Večeře	mozzarella	120			1000 voda	
	toastový chlieb	50				
	šunka bravčová	50				
	syr eidam 30%	30				
	paprika, račiny	60; 50				
Večeře 2	pizza šunka, syr	2ks			biele víno 500	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	6	
		do	7:15	1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klůde		
doma v klůde		
m		
reštaurácia		
o		
reštaurácia		
	ľahká prechádzka s rodinou 2h	
doma v klůde		
u kamošky	14800 krokov za celý deň	