

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

Používal som na vyhodnotenie Kalorické tabuľky

muž
21
191
80
6-Jul
student
sezení
futbal
6.5
cvičenie v posilňovni
4.5
11000

štúdium
---------

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas
<b>Snídaně</b>	Hollandia jogurt gazdovský biely 3,5% tuku	500	8:30
	Just Whey Protein GymBeam Chocolate	30	
<b>Trénink</b>			
<b>Svačina</b>			
<b>Oběd</b>	Cestoviny penne(200g), Pesto alla Genovese(30g),	325	13:00
	Eidam plátkový(50g), paradajky(25g), klobása(20g)		
<b>Svačina</b>	Banán(90g), chlieb konzumný rascový krájaný (150g), Guacamole with tomato and spices (30g), eidam pilos (40g)	310	15:30
<b>Trénink</b>			
<b>Svačina</b>	bebe dobré ráno	50	17:00
<b>Večeře</b>	praženica (miešané vajička)	150	20:00
	chlieb pšenično ražný	100	
	paprika biela	50	
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00
		do	8:00

Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
1.3	voda 500	Doma v klůde za stolom		
	voda 200			
1.3	voda 200	Doma v klůde za stolom		
2	voda 200	Doma v klůde za stolom		
2	voda 200	Na kampuse		
1.3	voda 500	Doma v klůde za stolom		
			volný deň	
Kvalita spánku (1-10)	7			
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>	forest fruits ovocie mrazené	50	7:30		3 voda 500
	Ovsené vločky crownfield (50g), Just whey protein chocolate(30g)	80			
	Alpro hazelnut origal	300ml			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	banán (90g), musli tyčinka banán horká čokoláda (30g)	120	10:00		1 voda 200
<b>Oběd</b>	Cestoviny penne(250g), Pesto alla Genovese(30g),	280	13:00		3 voda 200
	Eidam plátkový(100g)	100			
<b>Svačina</b>					voda 200
<b>Trénink</b>					voda 500
<b>Svačina</b>					voda 200
<b>Večeře</b>	Tortilla wraps clasic	2x60	20:00		1.3 voda 500
	Poličan salám	100			
	Eidam plátkový	80			
	Pečená fazuľa v paradajkovej omáčke	210			
	Guacamole with tomato and spices	50			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:50		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klůde za stolom		
Na kampuse		
Na kampuse		
	futbal 90min, ľahká intenzita	468
Doma v klůde za stolom		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)
<b>Snídaně</b>	forest fruits ovocie mrazené	50	6:45	3
	Ovsené vločky crownfield (50g), Just whey protein chocolate(30g)	80		
	Alpro hazelnut origal	300ml		
<b>Trénink</b>				
<b>Svačina</b>				
<b>Oběd</b>	gianna ryža gulatozrná(150g), tofu na pánev teriyaki (90)	240	13:00	1.3
	pilos kyslá smotana 14%(125g), kidney beans and sweetcorn intomato sauce pilos(215g)	340		
<b>Svačina</b>	trdelník (100g), Nutella (30g)	130	14:00	2
<b>Trénink</b>				
<b>Svačina</b>	banán (90g), pečená fazuľa v paradajkovej omáčke (210g)	300	17:00	2
<b>Večeře</b>	chlieb pšenično ražný	250	20:00	1.3
	uhorka kyslá	100		
	sekaná domáca	350		
	tvarohová tyčinka s vanilkovou príchuťou v kakaové poleve	40		
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)
		do	6:30	1 - velmi špatná
				10 - vynikající

Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
voda 500	Doma v klůde za stolom		
voda 200			
voda 200	Na kampuse		
voda 200	V meste		
voda 500		futbal 90mi, Stredná intenzita	766
voda 200	Všatni		
voda 500	Doma v klůde za stolom		
8			

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Jogurt + musli s broskyňami a kúskami čokolády pilos	215	9:30	3	voda 500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	tvarožník - strúhaný tvarohový koláč	200	11:00	2	voda 200
<b>Oběd</b>	boloňské lasagne	350	13:00	1.3	voda 200
	Giann ryža gulatozrná(150g), sweet chili sauce(50g), kuracie prsia restované(150)	350			
<b>Svačina</b>	arašidy lúpané pražené solené	50		2	voda 200
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					voda 500
<b>Večeře</b>	cestoviny varené	150	18:00	1.3	voda 500
	tuniak kúsky v prírodnom náleve Nixe	160			
	eidam 45% tuku prírodný bloček pilos	50			
	jemný kečup Kania	21			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klůde za stolom		
Doma v klůde za stolom		
Doma v klůde za stolom		
Doma v klůde za stolom		
	voľný deň	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	borůvkový koláč	250	9:30		3 voda 500
<b>Trénink</b>					voda 300
<b>Svačina</b>	banán	90	12:00		1 voda 200
<b>Oběd</b>	pizza margherita	500	12:45		3 voda 500
<b>Svačina</b>	jablko červené	100	15:00		2 voda 200
<b>Trénink</b>					voda 500
<b>Svačina</b>	oreo originál	66	18:30		2 voda 200
<b>Večeře</b>	rezance vaječné varené	100	20:00		1.3 voda 500
	Omeleta z troch vajec	180			
	cibuľka jarná	30			
	sójová omáčka	14ml			
	chlieb pšenično ražný	150			
	paradajky	50			
	smotanová nátierka pilos	75			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:45	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>	forest fruits ovocie mrazené	50	6:45		3 voda 500
	Ovsené vločky crownfield (50g), Just whey protein chocolate(30g)	80			
	Alpro hazelnut origal	300ml			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Banán(90g), Kitkat white (41,5g)	131.5	10:00		1 voda 200
<b>Oběd</b>	boloňské lasagne	350	12:20		3 voda 200
<b>Svačina</b>	slivkový koláč s domácou posýpkou	100	15:00		2 voda 200
<b>Trénink</b>					voda 500
<b>Svačina</b>	tvarohová tyčinka s vanilkovou rpichutí v kakaové poleve pilos	2x40	17:00		1 voda 200
<b>Večeře</b>	chlieb konzumný rascový krájaný	250	20:30		1.3 voda 500
	cottage cheese biely rajo	180			pivo plzen 500ml
	cibuľka jarná	30			
	smotanová nátierka pilos	120			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:20	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klůde za stolom		
Na kampuse		
Na kampuse		
Doma nestíhal som, rýchlo zjedené		
	futbal 90min, stredná intenzita	754
V šatni		
Doma v klůde za stolom		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)
<b>Snídaně</b>	forest fruits ovocie mrazené	50	8:00	3
	Ovsené vločky crownfield (50g), Just whey protein chocolate(30g)	80		
	Alpro hazelnut origal	300ml		
<b>Trénink</b>				
<b>Svačina</b>	banán (90g), jablko červené(100g)	190	10:30	2
<b>Oběd</b>	Giana ryža gulatozrnná varená (200g), Kuracie prsia restované(200g)	400	12:00	1.3
	vegetable mix wit bamboo shoots and mushrooms(100g), zelené fazolové lusky(100g)	200		
<b>Svačina</b>	musli tyčinka bana horka cokolada	30	15:00	
<b>Trénink</b>				
<b>Svačina</b>				
<b>Večeře</b>	bramborové knedlíky s uzeným a zelím Náš kraj	340	20:00	1.3
	vysočina saláma	100		
	Cibuľa	50		
	bagetka malá	100		
	smotanová nátierka pilos	50		
	eidam plátkový	30		
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)
		do	6:00	1 - velmi špatná
				10 - vynikající

Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
voda 500	Na brigáde		
cappuccino 230	Na brigáde		
voda 500	Na brigáde		
voda 200	V šatni		
voda 500		futbal 90min, ľahká intenzita	450
voda 200			
voda 500	Doma v klůde za stolom		
7			