

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

Muž
20
183cm
78kg
7-8%
Student, brigádník, trenér
Aktivita
Silové cvičení, cardio
5 hodin
Chůze
2 hodiny
13000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Štrůdl	150g	9:00		1 400ml vody
	Protein s mlékem	20g			200ml mléka
Trénink	Atletika ve škole (běh přes překážky)				150ml vody
Svačina	kokosová müsli tyčinka	30g	12:10		1 150ml vody
Oběd	2,5 domácích hamburgerů z mletého masa se zeleninou	400g	13:30		1 200ml vody
Svačina	jahodový kefír, dvě koblíhy s meruňkovým džemem	150g	18:00		1 500ml kefíru
Trénink					
Svačina					
Večeře	1,5 domácích burgerů z mletého masa se zeleninou	225g	20:00		1 400ml vody
Spánek	(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 klidu u stolu		
	střední intenzita - 1 hodinu	800kcal
po cestě na mhd		
doma v mírném časovém pressu		
po cestě z obchodu		
doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	puđink s lindt čokoládou	100g	6:30		1 400ml vody
Svačina	obložený kukuřičný rohlík a čokoládový croissant	250g	8:00		2
Trénink	gymnastika ve škole		9:00		
Svačina	alaska kokosová a alaska jahodová	36g	10:00		2 200ml vody
Oběd	šunková pizza a palačinka s nutellou a banánem	400g	13:00	1 - pizza 2 - palačinka	
Trénink	trénování dětí		15:30		
Trénink	latinskoamerické tance		18:00		750ml vody
Svačina					
Večeře	těstoviny se šunkou a vajíčkem, kokosová müsli tyčinka, hruškový nanu	400g	20:15	1 - těstoviny 2 - zbytek	400ml vody
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	9
		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	dva krajíce chleba s pomazánkovým máslem a marmeládou	150g	8:00	1	400ml vody
Trénink					
Svačina	dva jahodové donuty a jahodový kefír	120g	10:15	1 i 2	500ml kefíru
Oběd	lečo s pečivem	400g	12:30	1	200ml vody
Svačina	dva jogurty malina a vanilka	300g	14:00	2	
Trénink	učení tanečního kurzu		18:45		750ml vody
Svačina					
Večeře	smažený květák s bramborama, kečupem a majonézou	400g	21:30	1	400ml vody
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:30		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	1,5 meruňkové taštičky z billy, jahodový jogurt	250g	8:00		1 400ml vody
Trénink	práce ve skladu		9:30		
Svačina	míša jogurt tvarohový	150g	10:00		2
Oběd	hovězí pečeně s bramborovým knedlíkem a špenátem	400g	13:00		1
Svačina	haribo pixel bonbóny, toust s kečupem šunkou a sýrem	300g	15:00	1 i 2	500ml vody
Trénink	silový trénink		18:00		
Svačina					
Večeře	bageta s máslem, šusnkou a mozzarellou	250g	20:30		1 750ml šťávy s mağ
Aktivita	masírování				
Druhá večeř	skořicové lupínky s mlékem	200g	21:30		2 200ml mléka
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		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	jogurt lesní ovoce, dortový korpus, banán	250g	8:15		1 400ml vody
Trénink					
Svačina	skořicové lupínky s mlékem	150g	11:15		1 200ml mléka
Oběd	penne al arabiata s krůtím masem	400g	13:00		1 150ml vody
Aktivita	trénování tance				
Svačina	twix	50g	16:00		2 750ml vody
Trénink					
Svačina	dvě boloňské taštičky z lidlu	200g	19:00		1
Večeře	vepřový plátek s chlebem a kečupem a rajčaty	200g	19:30		1 400ml šťávy
Svačina	popcorn v kině	200g	21:30		2 500ml 7up
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:30		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 10:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rohlík a chléb s pomazánkovým máslem a marmeládou	150g	10:30		1 200ml vody 200m
Trénink					
Svačina					
Oběd	vývar s nudlemi, španělský ptáček s rýží	450g	12:30		1 200ml šťávy
Svačina					
Trénink					
Svačina	jednohubky, pusinky, chipsy	300g	16:00		2 300ml kofoly
Večeře	dort, kuře s chlebem	300g	18:00		1 200ml kofoly
Druhá večeře	skořicové lupínky s mlékem	200g	21:00		1 200ml mléka
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 9:15		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	palačinky s nutellou, banánem, jogurtem	300g	10:00		1 200ml mléka 200r
Trénink					
Svačina					
Oběd	chilli con carne	400g	13:00		1 200ml vody
Svačina	palačinka s hruškovým jogurtem	100g	16:00		1 300ml vody
Trénink	silový trénink		17:30		750ml vody
Svačina	kremrole	40g	19:00		2
Večeře	chilli noc carne s rýží	400g	19:40		1
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 8:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

