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	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
Venku - silnice	Běh - 10 km/h (60)	436
V autě ve spěchu do práce		
V práci v klidu u stolu		
V práci v klidu u stolu		
Posilovna	Silový trojboj - 4 série, 8 opakování (70)	521
Posilovna		
Doma v klidu u stolu		

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
175cm
72kg
15
Tréner
aktivita
šport (tenis, posilovňa)
12
12
12000

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50		2	káva 200ml
	tvaroh odtučnený	130			
	protein vanilka	30			
Trénink					
Svačina	Tyčinka oriešková	40		1	voda 600ml
Oběd	Francúzske zemiaky	270		1	voda 600ml
Svačina	ryžové chlebíky	80		1	káva 200ml,
Trénink					voda 500ml
Svačina					
Večeře	Rezancová polievka	90		1	voda 1l
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	6:20	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	10

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma		
na ceste do školy	posilovňa 90min	600
v škole		
v meste		
Doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50		3	kava 200ml
	tvaroh odtučnený	125			voda 500ml
	proteín vanilka	30			
Trénink	silový trening posilovňa - chrbát biceps				voda 1 liter
Svačina	orieškové tyčnika	40		1	voda 300ml
Oběd	kuracie maso + zelenina	150+200			
	nudle	150		1	voda 350ml
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	Francúzske zemiaky	250		1	voda 350ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
v škole		
	silový trening 90min	500-600 kcal
na ceste do školy		
v škole		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50		3	káva 200ml
	protein olma puding čokoláda	200			voda
	protein vanilka	30			
Trénink	silový trening posilovňa - stehná hamstringy lýtka				voda 1 liter
Svačina	tyčinka čokoládová	40		1	voda 300ml
Oběd	Francúzske zemiaky	300		1	voda 350ml
Svačina					
Trénink	atletika				
Svačina					
Večeře	cestoviny v rajčinovej omáčke	150		1	voda 350ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
	1:20	500 kcal
na ceste do školy		
v škole		
	1:40h	400 kcal
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50	7:00	3	káva 200ml
	tvaroh odtučnený	125			voda 350ml
	protein vanilka	30			
Trénink	florbal a softbal				voda 500ml
Svačina	croisant vanilkový	65	11:00		
Oběd	kuracie mäso (kebab)	150			
	nudle + zelenina	150+200	12:00	1	voda 500ml
Svačina					
Trénink	silový trénig posilovňa - ramená		13:00		voda 700ml
Svačina					
Večeře	instantná polievka	60	22:00	1	voda 250ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
športový areál Hroch	1:40	250 kcal
v robote		
v posilovňi	60 minút	450 kcal
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50	7:00	3	káva 200ml
	protein vanilka	40			voda 300ml
Trénink	silový trening posilovňa - biceps triceps		9:00		700ml
Svačina	protein jogurt olma vanilka	200	11:00	1	voda 200ml
Oběd					
Svačina	čokoládovo jahodový koláč	100	15:00	1	voda 300ml
Trénink					
Svačina					
Večeře	Zemiakové placky	150	19:00	1	voda 300ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
v posilovni	70min	400 kcal
vo vlaku		
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50	9:00	3	káva 200ml
	tvaroh odtučnený	125			voda 300ml
	protein vanilka	30			
Trénink	silový tréning posilovňa - hamstringy stehná lýtka		10:00		voda 700ml
Svačina					
Oběd	hokaido polievka	250			
	telacie mäso + zemiaky	150+200	12:00	1	pivo 500ml
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	toastový chlieb	90			
	šunka bravčová	80			
	uhorka	100	19:00	1	voda 500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
v posilovni	1:50h	680 kcal
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50	9:00	3	káva 200ml
	tvaroh odtučnený	125			voda 300ml
	protein vanilka	30			
Trénink	jazda na bicykli		10:00		voda 350ml
Svačina	jablko	150	11:30	2	voda 200ml
Oběd	kačka pečená	150			
	ryža	200	13:00	1	vinea 500ml
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	toastový chlieb	100	20:00	1	voda 500ml
	šunka bravčová	80			
	uhorka	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
v prírode	40 minút	400 kcal
doma		
doma		
doma		