

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

žena
20
172 cm
58 kg
študent
sedenie
silový tréning (celé telo)
6 až 7 hodín
Prechádzky, behanie
6 až 7 hodín
8000

Pribráť na svalovej hmote

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovesné vločky	50	8:00	1.3	Voda 300
	Banán	140			
	Arašidové maslo	15			
<b>Trénink</b>			10:20		Voda 600
<b>Svačina</b>	Jablko	180	12:00	2	Voda 200
<b>Oběd</b>	Kuracie prsia	150	13:00	1	
	Ryža natural	70			
<b>Svačina</b>	Proteínová tyčinka Barebells	55	14:30	2	Voda 200
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Relax pyrė - mrkva, hruška, banán, jablko	120	16:00		Voda 200
<b>Večeře</b>	Rio mare Insalatissime couscous tuna salad	160	20:00	1	Voda 300
	Halloumi syr	110			
	Celozrnná bageta	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	8:00	1 - velmi špatná	
			8	10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Biely jogurt	100	8:00		3 Voda 300
	Ovsené vločky	50			
	Jablko	150			
<b>Trénink</b>					Voda 200
<b>Svačina</b>	Proteínová tvarohová tyčinka	40	10:00	1.2	Voda 300
<b>Oběd</b>	Kuracia polievka	300	12:00	1	Voda 200
	Gnocchi so syrovou omáčkou	350			
<b>Svačina</b>	Banán	100	13:30	2	
<b>Trénink</b>			16:00		Voda 600
<b>Svačina</b>	Mrkva+skyr	120	17:50	1.2	
<b>Večeře</b>	Celozrnný toast	100	19:00	1	Voda 300
	Syr	40			
	Šunka	40			Pomarančový džú
	Paradajka	100			Voda 300
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	7:00	1 - velmi špatná	
			9	10 - vynikající	





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovsené vločky	50	7:30	3	Voda 300
	Mlieko	150			
	Banán	120			
<b>Trénink</b>					Voda 500
<b>Svačina</b>	Jablko	100	10:00	2	
<b>Oběd</b>	Kurací Wrap so zeleninou	320	13:30	1.2	Voda 300
<b>Svačina</b>	Ryžové chlebíky + arašidové maslo	40	15:30	2	Voda 300
<b>Trénink</b>			16:00		Voda 600
<b>Svačina</b>	Proteín s mliekom	180	17:20	2.3	
<b>Večeře</b>	Vajíčka (praženica)	120	19:00	1	Pomarančový džú
	Celozrnný toast	100			Voda 300
	Syr	40			
	Šunka	30			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	7:00	1 - velmi špatná	
			7	10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovesné vločky	50	8:00		3 Voda 300
	Banán	100			Voda 200
	Arašidové maslo	15			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Mini babybel protein	60	9:30		1 Voda 300
<b>Oběd</b>	Kuracie maso	150	13:30		1
	Pečené batáty	180			
<b>Svačina</b>	Jablko	80	15:00		2 Voda 300
<b>Trénink</b>					Voda 300
<b>Svačina</b>	Proteínový shake	180	17:00		2 Voda 200
<b>Večeře</b>	Kebab v placke - kurací	350	18:30		1 Voda 500
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	7:40	1 - velmi špatná	
			8	10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Celozrnný toast	80	8:00	1.3	Voda 300
	Avokádo	70			Pomarančový džús
	Paradajka	100			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Proteínová tvarohová tyčinka	40	9:00	2	Voda 300
<b>Oběd</b>	Kuracie mäso	150	12:30	1	Voda 200
	Pečené batáty	180			
<b>Svačina</b>	Jablko	80	14:00	1.2	
<b>Trénink</b>			15:00		Voda 600
<b>Svačina</b>	Proteínový shake	180	16:50	3	
<b>Večeře</b>	Poke bowl - kuracie	350	18:30	1.2	Voda 300
					Voda 200
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	7:00	1 - velmi špatná	
			6	10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Vajíčka	2 ks - 120	7:30		1 Voda 300
	Celozrnný chlieb	100			
	Avokádo	50			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Muffin s lesným ovocím	60	9:00		2 Voda 300
<b>Oběd</b>	Poke bowl - Kuracie	350	12:00		1 Voda 500
<b>Svačina</b>	Čučoriedky	100	14:30		2 Voda 200
<b>Trénink</b>			15:00		Voda 500
<b>Svačina</b>	Mandle	20	17:00		2
<b>Večeře</b>	Kurací wrap	300	18:00		1 Voda 300
	Zelenina				Voda 200
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	9:00	1 - velmi špatná	
			8	10 - vynikající	





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Biely jogurt	10	8:00		1 Voda 300
	Lesná zmes	50			
	Ovsené vločky	20			
<b>Trénink</b>			9:00		Voda 300
<b>Svačina</b>	Banán	130	10:00		2
<b>Oběd</b>	Zeleninová polievka	300	12:30		1 Voda 300
	Špagety Carbonara	250			
<b>Svačina</b>	čokoládový muffin	150	15:00		2 Voda 400
<b>Trénink</b>			16:00		Rauch juice bar (a
<b>Svačina</b>	Ovocné pyré	70	16:30		2
<b>Večeře</b>	Grilované kura	150	18:00		1 Voda 300
	Batáty	150			Voda 200
	Zeleninový mix	200			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	8:00	1 - velmi špatná	
			10	10 - vynikající	

