

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	
	23
	171
	72
Student, Trenér atletiky	
Kondiční trénink v rámci školy (1,5h), vzpírání v rámci školního předmětu (1h), pohyb v rámci ukázky na t	
	6.5
??	

--

trénincích (4h)

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	3 podestýlková vejce, kuřecí párek, 4x toust světlý, 8x plátek salám poličan, 2x plátek sýra eidam		6:00		černý čaj 200 ml 3 lžičky cukru
Trénink					
Svačina	Rýžovo-Jahlová kaše (207 kcal)	50 g	11:00		
Oběd	240g vepřové maso, těstoviny 100g, smetana 100ml, mléko 50ml, smetanito 75g		14:00		
Svačina					
Trénink			19:00		2 l pivo Hauskrecht
Svačina					
Večeře	240g vepřové maso, těstoviny 100g, smetana 100ml mléko 50ml, smetanito 75g		22:30		
					Za den 1,2 l vody
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	7:15	1 - velmi špatná	
		celkem	7h 45 min	10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma ve spěchu		
Doma u stolu		
Doma u stolu		
Hospoda		
Doma u stolu po pivě		
	14000 kroků/10 km	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4x toust, dva plátky salám poličan, 2x plátek 45% sýr eidam (albert)		7:15		
Trénink					
Svačina	Kit kat	41,5 g	11:00		
Oběd	Albert pizza krabicová salámová		13:45		0,5 birrel pomelo grep
Svačina					
Trénink			16:00		
Svačina					
Večeře	domácí bulka, 160G hovězí maso, hermelín, 2x grilovaná slaninka, domácí sýrový dresing s červenou cibulkou, chutney z červené cibule, sezónní salátek plátek sýra, plátek čerstvé okurky, hranolky 50 g + dip		18:00		0,5 l kofola Za den 1,5 l vody
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	7:30	1 - velmi špatná	
		Celkem	9 h	10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
na předníšce		
doma u stolu		
	Tartanový ovál, trénink atletiky 1,5 h v roli Trenéra	
V hospodě po vedení tréninku		
	16000 kroků/12 km	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	3 podestýlková vejce, kuřecí párek, 4x toust světlý, 8x plátek salám poličan, 2x plátek sýra eidam		8:00		250 ml černý čaj 4 kostky cukru
Trénink			10:00		
Svačina					
Oběd	Kebab v tortile (menší)		13:30		
Svačina					
Trénink			15:00		
Svačina					
Večeře	4 malé světlé bagety, 12 plátků salám poličan, 4 plátky sýra eidam 45% Albert		19:00		
Druhá Večeře	bílý jogurt holandia 200g, banán		21:00		Za den 2,1 l vody
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	8:00	1 - velmi špatná	
		Celkem	9 h	10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu v klidu		
	Kondiční trénink v rámci předmětu	
	na škole 1,5 h (atletika, lehké až	
za chůze	střední zatížení)	
	Trénink 1h v roli trenéra (ukázka)	
doma u stolu		
doma u stolu		
	16500 kroků/12 km	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4x toust, dva plátky salám poličan, 2x plátek 45% sýr eidam (albert)	9:30			
Trénink					
Svačina					
Oběd	200g kuřecího masa, 100 ml 31% smetana, 2 stroužky česneku, 100g těstoviny, 140 g rajčatový protlak Gustona	13:00			
Svačina					
Trénink		15:00			
Svačina					
Večeře	4 malé světlé bagety, 12 plátků salám poličan, 4 plátky sýra eidam 45% Albert	19:00			300 ml Kakao
					? l vody za den
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:45	Kvalita spánku (1-10)	
		do	8:00	1 - velmi špatná	
		Celkem	8h 15 min	10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
doma u stolu		
	Trénink 1,5 h v roli trenéra (ukázka)	
doma u stolu		
	6500 kroků/4,6 km	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4x toust, dva plátky salám poličan, 2x plátek 45% sýr eidam (albert)		9:00		ovocný čaj 250 ml 4 kostky cukru
Trénink					
Svačina					
Oběd	200g kuřecího masa, 100 ml 31% smetana, 2 stroužky česneku, 100g těstoviny, 140 g rajčatový protlak Gustona		13:30		
Svačina					
Trénink					
Svačina	milka mléčná 4 kousky		18:00		
Večeře	3x rohlík, 3 plátky sýra 48% gouda (albert), 3 plátky mistrovská šunka		21:00		200 ml kakao
					1.2 l vody za den
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	8:30	1 - velmi špatná	
		Celkem	8 h	10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
doma u stolu		
doma u stolu		
	1800 kroků / 1,3 km	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	2x rohlík, 2 plátky sýru Gouda 48%, mistrovská šunka		8:30		250 ml mátový čaj, 3 lžičky cukr
	2 plátky, jablko, banán				
Trénink					
Svačina					
Oběd	Rizoto	150 g	14:00		
Svačina	oříšky solené	20g	15:30		
Trénink					0,5 l mirinda
Svačina					
Večeře	burger (bulka, 300 g hovězího masa, 3 plátky čedaru, polníček, smažená cibulka, BQ omáčka)		18:00		1 l vody za den
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:45	Kvalita spánku (1-10)	
		do	7:00	1 - velmi špatná	
			7h 15 min	10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
doma u stolu		
	3 km chůze	
domu u stolu		
	6700 kroků / 5 km	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	emma crunch, čokoládové s plnotučným mlékem, banán		8:30		ovocný čaj 300 ml 4 kostky cukru
Trénink					0,5 l vody
Svačina	celozrná tyčinka s kousky višni v jogurtové polevě	30 g	11:00		
Oběd	kuřecí steak s třemi druhy sýru, s hranolky a Tatarkou		14:15		0,2 l vody
Svačina					0,6 L vody
Trénink					
Svačina					
Večeře	240g mletého masa, kuře na paprice s těstovinami		19:00		0,5 l vody 0,3 vody
Druhá večeře	200g bílý jogurt, dva banány		20:15		
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	7:30	1 - velmi špatná	
		celkem	8,5 h	10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
Na kampusu		
doma u stolu		
doma u stolu		
	10 000 kroků/9 km	