

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
<b>Snídaně</b>	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500	Doma v klidu u stolu
	Ovesné vločky	50			káva espresso	
	Banán	120				
<b>Trénink</b>			7:00		voda - 200	Venku - silnice
<b>Svačina</b>	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300	V autě ve spěchu do práce
<b>Oběd</b>	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500	V práci v klidu u stolu
	Špagety Carbonara	250			káva espresso	
<b>Svačina</b>	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200	V práci v klidu u stolu
<b>Trénink</b>			18:00		voda - 200	Posilovna
<b>Svačina</b>	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300	Posilovna
<b>Večeře</b>	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	20:30	1, 3	voda - 500	Doma v klidu u stolu
	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
21
168
64
23
studentka/ práce ve fitness centru
sezení
silový trénink
6
sporty ve škole (běh, plavání), kardio
3.5
10000

udržení stávající váhy

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
<b>Snídaně</b>	vločky	45		3	400	doma v klidu
	protein	25				
	banán	50				
	arašídové máslo	20				
<b>Trénink</b>						
<b>Svačina</b>	proteinová tyčinka – Aktin double trouble	55		1	300	ve škole
<b>Oběd</b>	krevety	150		1	300	ve škole v klidu
	rýže	90				
	avokádo	50				
<b>Svačina</b>	ovesná mouka	45		2	200	doma v klidu
	mák	10				
	borůvky	30				
	proteinella	15				
<b>Trénink</b>				300		
<b>Svačina</b>						
<b>Večeře</b>	vejce	150		1	400	doma v klidu
	kaiserka	80				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	Od 00:00		Kvalita spánku (1-10)	6	
		Do 5:30		1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	45		3	400	doma v klidu
	protein	25				
	banán	50				
	arašídové máslo	20				
<b>Trénink</b>					250	
<b>Svačina</b>	proteinová tyčinka Corny	65		1		po cestě z atletiky do školy
<b>Oběd</b>	kuřecí prsa	200		1	250	
	rýže	90				
	avokádo	50				
<b>Svačina</b>	rýžová kaše	35		3	100	doma v klidu
	mléko	100				
	fíky	80				
<b>Trénink</b>					300	
<b>Svačina</b>	protein	30		1		v autě po tréninku
<b>Večeře</b>	krevety	150		3	400	doma v klidu
	rýžové nudle	90				
	tamarindová pasta	40				
	arašídý	10				
<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		





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
<b>Snídaně</b>	vejce	110		1	300	v klidu doma
	kuřecí šunka	25				
	Eidam 30%	20				
	toustový chléb	20				
<b>Trénink</b>						
<b>Svačina</b>						
<b>Oběd</b>	Wok precooked curry noodles	150		1	250	ve spěchu ve škole
	kuřecí prsa	150				
	kukuřice	40				
<b>Svačina</b>						
<b>Trénink</b>						
<b>Svačina</b>	ovesné vločky	45		1	400	v klidu doma
	protein	25				
	jablko	50				
	proteinella	15				
<b>Večeře</b>	brambory	150		1	500	v klidu doma
	hovězí mleté	120				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)		
		do		1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
<b>Snídaně</b>	lívance			3	400	
	pšeničná mouka	60				
	protein	10				
	mléko	50				
	banán	50				
	arašídové máslo	20				
<b>Trénink</b>					300	silový trénink - nohy 1 hod.
<b>Svačina</b>						kardio (svižná chůze ), 15 min.
<b>Oběd</b>	rýže	100		1	300	v klidu doma
	kuřecí prsa	200				
<b>Svačina</b>	tvarohová tyčinka - protein, Lidl	40		2		
<b>Trénink</b>						
<b>Svačina</b>	řecký jogurt	150		3	400	v práci
<b>Večeře</b>	pita, Lidl	160		1	400	v práci
	mozzarella	60				
	prosciutto crudo	28				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 1:30		Kvalita spánku (1-10)	5	
		do 5:40		1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	45		1	200	
	protein	25				
	banán	50				
	arašídové máslo	20				
<b>Trénink</b>						
<b>Svačina</b>	proteinové smoothie			3		
	protein	30				
	mražené ovoce	60				
	mléko	50				
<b>Oběd</b>	rýže	90		1	500	
	losos	125				
<b>Svačina</b>						
<b>Trénink</b>					300	
<b>Svačina</b>	kváskový chléb	50		1	250	
	prosciutto crudo	15				
	eidam	20				
<b>Večeře</b>	brambory	150		3	300	
	kuřecí prsa	150				
	burger omáčka	40				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	9	
		do 8:30		1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	45		1	250	doma v klidu
	protein	25				
	banán	50				
	hořká čokoláda	15				
<b>Trénink</b>						
<b>Svačina</b>						
<b>Oběd</b>	kuřecí prsa	150		3	100	na chatě v klidu
	rýže	90				
	edamame fazolky	60				
	avokádo	35				
<b>Svačina</b>	french tousty			3	500	doma v klidu
	toust	50				
	vejce	1				
	mléko	50				
	polotučný tvaroh	100				
	mražené ovoce	50				
<b>Trénink</b>						
<b>Svačina</b>						
<b>Večeře</b>	burger			1	500	doma v klidu
	hamburgerová bulka	80				
	hovězí mleté	180				
	eidam	20				
	burger omáčka	40				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	10	
		do 8:30		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>	vejce	110		1	250
	kuřecí šunka	24			
	toust	20			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	rýžová kaše	35		3	300
	mražené ovoce	50			
	arašídové máslo	20			
<b>Oběd</b>	losos	125		1	400
	rýže	90			
	sójová omáčka	15			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					300
<b>Svačina</b>	protein	30		1	
<b>Večeře</b>	těstoviny	60		3	300
	kuřecí prsa	100			
	rajčatový protlak	50			
	smetana	50			
	parmazán	15			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 00:00		Kvalita spánku (1-10)	10
		do 8:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

