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
172
70.5
10%-15%
student
sezení
výuka sportu
3h
workout, běh
3-6h
8-10 tisíc

?

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)
Snídaně	míchaná vajíčka, toastový chléb	187, 50	9:10	3
	eidam 45%, slanina, kečup	20, 30, 30	9:10	3
	med	20		3
Trénink	X			
Svačina	kobliha	50	11:00	2
Oběd	kuřecí prsa v těstíčku	160	13:30	
	americké brambory , kečup	130 , 30	13:30	
Svačina				
Trénink	X			
Svačina	pizza šneci	120	18:00	2
Večeře	toasty	240	20:30	1
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)
	z úterý na středu	do	6:00	1 - velmi špatná
			7	10 - vynikající

poznámka	den bez školy, návštěva tety autem

středa

Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
zelený čaj 250ml	doma		
		X	
lipový čaj 400ml	doma		
	doma		
		X	
ovocný čaj 250ml	návštěva u tety		
voda 250ml			

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toasty	250	6:30	3	zelený čaj 250ml
	med	5	6:30	3	
Trénink	gymnastika a atletika		8:00-9:00 a 10:20-11:45		voda 750ml
Svačina	anglický rohlík	115	12:30	1	
Oběd					
Svačina					
Trénink	X				voda 500ml
Svačina	anglický rohlík	115	16:00	1	
Večeře	bramborový knedlík	250	17:15	3	birell 500ml
	mleté maso vepřové	100	17:15	3	
	gouda 45%	20	17:15	3	
	bílý jogurt s proteinem	200	20:00	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:05	Kvalita spánku (1-10)	
	ze středy na čtvrtek	do	5:36	1 - velmi špatná	
			8.5	10 - vynikající	
poznámka	den ve škole s tréninkem				

Čtvrtek

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
na zastávce		
na zastávce		
doma		
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toasty	90	6:00	3	zelený čaj 250ml
	med	5	6:00	3	
Trénink	x				
Svačina	tvarohový dort (regiojet)		10:00	2	
Oběd	kari omáčka	50	12:00	3	
	rýže	100		3	
Svačina	pareničky sýr	65	15:30	1	
Trénink	x				
Svačina					
Večeře	americké brambory				
	kuřecí prsa				
	sýry (gouda a čedar)				
					voda 1,5l
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

poznámka	cesta vlakem do Prahy (7:10-10:20), (víkedový den bez tréninku)

pátek

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
ve vlaku		
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toasty			3	zelený čaj 250ml
Trénink	běh 4,5km (9km/h)		10-10:30		
Svačina					ovocný čaj 200ml
Oběd	holandský řízek, br. Kaše	200, 250		3	
	hrachová polévka	100		3	
Svačina	dort (piškot, šlehačka, jahody)	100		2	magnesia 300ml
Trénink	x				
Svačina					
Večeře	kuřecí prsa s hermelínem	150		2	malinovka 500ml
	krokety	200		2	
	rokforová omáčka	100		2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:40	Kvalita spánku (1-10)	
	z pátka na sobotu	do	8:00	1 - velmi špatná	
			8	10 - vynikající	

poznámka	večeře v restauraci (víkendový den s rege klusem)

sobota

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
	běh 9km/h, 30min	320
doma		
doma		
doma		
	procházka v lese (45min)	110
restaurace		
restaurace		
restaurace		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toasty	260	10:00	3	zelený čaj 200ml
	med	5	10:00	3.	
Trénink					
Svačina					
Oběd	americké brambory		12:00	1	
	kuřecí prsa, sýr		12:00	1	
Svačina					magnesia 300ml
Trénink					
Svačina					
Večeře	bílý jogurt		19:00	3	
	protein		19:00	3	
	semínka		19:00	3	
	čekankový sirup		19:00	3	voda 1l
	brambůrky		19:00	3	čaj 200ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	
	ze soboty na neděli	do	8:20	1 - velmi špatná	
			9	10 - vynikající	

poznámka	cesta autem z vesnice do Prahy, silná bolest hlavy

neděle

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
doma		
doma		
doma		
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toasty	180	6:00	3	zelený čaj 200ml
	med	15	6:00	3	
Trénink	x				
Svačina		85	9:15	2	voda 300ml
Oběd	rizoto (rýže 2/3, maso 1/3)	200	11:20	3	káva s mlékem 200ml
Svačina	croissant se šunkou a sýrem, pletenec	170, 85	16:10	1	
Trénink					
Svačina	višně v čokoládě	45	18:50	2	
Večeře	bílý jogurt s proteinem, mix semínek a čekamkový sirup	130, 20, 15,10	20:45		voda 1l
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	
	z neděle na pondělí	do	5:15	1 - velmi špatná	
			5	10 - vynikající	

poznámka	cesta vlakem Praha-Brno (7:15-11:00), škola 13-19

pondělí

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
ve vlaku		
doma		
škola		
škola		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toasty	230	6:10	3	zelený čaj 200ml
	med	10	6:10	3	
Trénink	x				
Svačina					káva 200ml
Oběd	kuřecí řízek	150	10:55	1	
	toastový chleba	50	10:55	1	
Svačina					voda 500ml
Trénink	x				
Svačina	cini minis	30	14:00	2	čaj ovocný 500ml
Večeře	omeleta (3 vejce a 3 bílky)	140	19:30	1	
	rohlík	2ks (84)	19:30	1	
	sýr	40	19:30	1	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	
	z pondělí na úterý	do	5:30	1 - velmi špatná	
			7	10 - vynikající	

poznámka školní den (cesta busem tam a zpět 3x)

úterý

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
škola		
doma		
doma		
škola		
doma		
doma		
doma		
doma		