

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	
	21
	182
	77
	11.2
Študent	
Prevaha sedavej, pár x aj fyzická aktivita	
Beh, posilňovňa	
	6
Plávanie, strečing	
2 až 3	
	10000

Udržiavanie sa v kondícii

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Praženica z 3 vajec + 2x krajec chleba + listový šalát	150/100/50	7:30	1 + 2	300ml vit.C voda
Trénink					
Svačina	Ovocný grécky jogurt	125	10:00	1 + 2	
Oběd	Kurací steak s hríbovou omáčkou a pečenými zemiakmi	250/150	12:00	1 + 2	300ml voda s citrc
Svačina					
Trénink			21:00		500ml iontový nář
Svačina	Corny tyčinka kokosová	50		1 + 2	250 mlRedbull
Večeře	Francúzke zemiaky	400	19:00	1 + 2	300ml minerál. Vc
					300ml voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	5:15	1 - veľmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma pri stole		
Doma pri stole		
Doma pri stole		
voj	Beh 55min Z2 + strečing	800kcal
V aute počas šoférovania		
Doma pri stole		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Praženica z 3 vajec + 2x krajec chleba + listový šalát	150/100/50	7:30	1	300ml voda s citrc
Trénink	Veslářský тренаžér		10:00		500ml iontový nař
Svačina	Biely jogurt + hrozno + granola	125/30/50	11:30	1 + 2	
Oběd	Carbonara špagety	350	14:00	1 + 2	300ml minerálna v
Svačina					
Trénink	Posilňovňa - rozvoj maximálnej sily upper body		16:30		
Svačina	Protein	30	18:00	3	500ml minerálna v
Večeře	Grilované kuracie prsia + ryža + zelenina	200/100/100	20:00	1 + 2	200ml čaj
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	5:15	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Grécky jogurt + čučoriedky + granola + chia semienka + med	150/50/30/10	9:30	1	400ml voda s citrc
					350ml minerálka
Trénink					
Svačina					
Oběd	Zapečené kuracie stehná so syrom a zemiakmi	250/50/250	13:30	1 + 2	400ml voda s citrc
Svačina					250ml coke
Trénink	Beh		20:30		
Svačina	Hrozno	100	21:30	1 + 2	
Večeře	Zapečené kuracie stehná so syrom a zemiakmi	250/50/250	18:30	1 + 2	450ml voda s citrc
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		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)
Snídaně	Grécky jogurt + čučoriedky + granola + chia semienka + med	150/50/30/10	8:45	1+2	200ml čaj 300ml voda
Trénink	Plávanie		10:00		
Svačina					
Oběd	Stroganov z hovädzieho mäsa + ryža + listový šalát	200/180/100	13:00	1+2	250ml pomaranč.
Svačina	Čučoriedkový koláč	125	15:00		2 400ml miner. Vod
Trénink					
Svačina					
Večeře	Stroganov z hovädzieho mäsa + ryža + listový šalát	200/180/100	18:30	1+2	500ml voda 200ml pomaranč.
Spánek	(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)
Snídaně	Praženica z 3 vajec + 2x krajec chleba + listový šalát	150/100/50	8:00		1 300ml voda
					500ml minerálka
Trénink					
Svačina	Ovocný grécky jogurt	125	10:30		1 + 2
Oběd	Grilovaný losos + bataty + zelenina	150/200/100	14:00		1 + 2
					250ml redbull
Svačina					
Trénink	Posilňovňa		18:30		
Svačina	Protein	30	20:00		3 500ml voda s citro
Večeře	Špagety bolognese	400	20:30		1 + 2
					200ml čaj
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	5:15	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma pri stole		
Škola		
Škola		
	Posilňovňa 75min dvojcviky - celé telo	700kcal
nom		
Doma pri stole		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Praženica z 3 vajec + 1x krajec chleba + listový šalát	150/50/50	7:30		1 300ml voda s vit.C
Trénink	Atletika - nácvik techniky skoku do diaľky		9:00		400ml voda
Svačina					
Oběd	Kurací stejk so syrovou omáčkou + pečené zemiaky		12:30	1 + 2	300ml voda
Svačina	Corny tyčinka	50	17:00	1	
Trénink	Beh		18:30		500ml iontový náč
Svačina					
Večeře	Grilované tofu + kuskus + zelenina	150/150/100	20:00	1 + 2	300ml voda
					200ml čaj
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	21:30	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	5:15	1 - veľmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Praženica z 3 vajec + 1x krajec chleba + listový šalát	150/50/50	7:30	1 + 2	400ml voda s vit. (
					300ml voda
Trénink	Mobilita + strečing		10:00		
Svačina					
Oběd	Butter chicken + ryža + naan	200/150/100	12:00	1 + 2	400ml min. Voda
Svačina	Hrozno	125	17:00	1	
Trénink	Beh		15:00		500ml iontový nář
Svačina					
Večeře	Burrito s bravčovým mäsom	400	19:30	1 + 2	250ml coke
					300ml voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	5:15	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

