

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

žena
22
170
65
13
posilovna, běh
12
10 000

udržení svalové hmoty

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce, celozrnný croisant	200g	8:00	1,2,3	500ml
Trénink					
Svačina	protein	30g	11:00	1,2,3	300ml
Oběd	kuře s rýží a zeleninou	300g	13:00	1,2,3	500ml
Svačina	jablko, jablečná sušenka	220g	16:00	1,2,3	
Trénink	posilovna		16:30	1,2,3	500ml
Svačina					
Večeře	těstoviny s bazalkovým pestem a mozzarelou	300g	19:00	1,2,3	500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	8:00	1 - velmi špatná	5
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše, kešu, fíky	200g	8:00	1,2,3	500ml
Trénink					
Svačina					
Oběd	kuře na kari, těstoviny	350g	13:00	1,2,3	500ml
Svačina	jablko, bílý jogurt	350g	15:00	1,2,3	
Trénink	posilovna, běh		16:00		750ml
Svačina	tortila	200g	18:00	1,2,3	200ml
Večeře	kuřecí stripsy, hranolky	300g	20:00	1,2,3	400ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	8:00	1 - velmi špatná	5
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše, fíky, kešu	200g	8:00	1,2,3	500ml
Trénink	procházka 1,5 hod		10:00		300ml
Svačina	bílý jogurt	150g	11:30	1,2,3	200ml
Oběd	cizrna na kari, rýže	400g	13:00	1,2,3	300ml
Svačina	pletenec s pekanovými ořechy	70g	15:00	1,2,3	500ml
Trénink	posilovna		16:00		500ml
Svačina					
Večeře	těstovinový salát, čočková polévka	400g	19:30	1,2,3	300ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	7:30	1 - velmi špatná	5
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	bábovka, bílý jogurt	300g	8:30	1,2,3	500ml
Trénink					
Svačina	jablko, pomeranč	300g	11:00	1,2,3	500ml
Oběd	čočková polévka, těstovinový salát	450g	13:00	1,2,3	300ml
Svačina	bábovka	100g	16:00	1,2,3	500ml
Trénink					
Svačina					
Večeře	mcdonald nugetky, hranolky	400g	19:30	1,2,3	500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	8:00	1 - velmi špatná	4
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce, máslo, toust se sýrem a šunkou, kečup	400g	9:00	1,2,3	350ml
Trénink	běh 8km		10:00		400ml
Svačina	jablko	150g	11:00	1,2,3	250ml
Oběd	těstovinový salát	350g	13:00	1,2,3	250ml
Svačina	bílý jogurt	150g	15:00	1,2,3	250ml
Trénink					
Svačina	kakao, bábovka	200g	17:00	1,2,3	300ml
Večeře	žitný chléb s vejcem a avokádem	400g	19:30	1,2,3	500ml
Spánek	(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)
Snídaně	rýžová kaše s proteinem, jablko, kešu máslo	350g	8:30	1,2,3	500ml
Trénink					
Svačina	kefír, banán	500g	11:00	1,2,3	300ml
Oběd	hovězí plátek s rýží	400g	13:00	1,2,3	350ml
Svačina	ořechový rohlíček, čokoláda	100g	15:00	2	
Trénink	kolečkové brusle		16:30		500ml
Svačina	bílý jogurt	150g	17:30	1,2,3	200ml
Večeře	míchaná vejce, rohlík, rajče	400g	19:30	1,2,3	500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	8:00	1 - velmi špatná	5
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše s proteinem, mandarinka, kešu máslo	350g	8:30	1,2,3	500ml
Trénink					
Svačina	pomeranč	150g	10:30	2	200ml
Oběd	kuřecí řízek, bramborová kaše	400g	13:30	1,2,3	500ml
Svačina	kefír	500g	15:00	1,2,3	500ml
Trénink					
Svačina	toust se sýrem a šunkou	150g	17:30	1,2,3	250ml
Večeře	těstoviny s kuřecím masem, smetanová omáčka, brokolice	450g	19:30	1,2,3	500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	8:30	1 - velmi špatná	6
				10 - vynikající	

