

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

<https://metscalculator.com>

žena
21
179
72
22
student
50/50
plavání
19-20 hod./týdně
x
3
7,000

zůstat fit, zhubnout tuk, posílit svaly

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	nízkotučný tvaroh ve vaničce	250	5:30	1,2,3	200 voda
	jablko	90	x	x	x
	marmeláda	30	x	x	x
Trénink		x	6:00	x	600 ionťák
Svačina	banán s arašídovým máslem	150	10:30	2	xx
Oběd	rýže s kuřecím masem	300	12:00	1.3	200 voda
	rajče, okurka, kečup	150			
Svačina	proteinová tyčinka Inkospor	65	14:30	2	
Trénink		x	x	x	600 ionťák
Svačina	jogurt skyr mango	150	x		x
Večeře	těstoviny s mozzarelou a bazalkovým pestem	400	18:00	1.2	voda 400
	banán	90		2	200 černý čaj
	musli Emco jahodové	70		2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	5:10	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	banán	90	5:30	1,2,3	200 voda
	řecký borůvkový jogurt	150	x	x	x
			x	x	x
Trénink		x	6:00	x	600 ionťák
Svačina	banán s arašídovým máslem, marmeláda	150	10:20		2 xx
Oběd	bramborové noky s lososem	400	12:30		1.2 300 voda
	rajče, okurka, paprika	200			150 zelený čaj
Svačina	proteinová tyčinka Inkospor jahoda	35	14:20		2
Trénink		x	x	x	600 ionťák
Svačina	jogurt skyr	150	x		x
Večeře	těstoviny s rajčatovou omáčkou	400	18:30		1, 2 voda 400
	jablko	80			150 zelený čaj
	musli Emco jahodové	70			
	arašídové máslo lžíce				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:10	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše s proteinem	300	5:30	1	300 voda
	jablko	90	x	x	x
	tvaroh polotučný	100	x	x	x
Trénink		x		x	x
Svačina	banán s arašídovým máslem	150	10:30	2	xx
Oběd	mozzarella s rajčaty, žitná bulka	400	12:20	1.2	200 voda
	chlebík s marmeládou a arašídovým máslem	100	12:45	2	
Svačina	mandarinka, med	60	15:00	2	
Trénink		x	x	x	600 ionťák
Svačina	jogurt skyr	150	17:40		x
Večeře	těstoviny s tuňákem	400	18:30	1,2,3	voda 400
	zelenina - rajče, fazole, okurka	170			300 zelený čaj
	musli Emco jahodové	70		2	
	ořechy - vlašské a kešu	50	20:00	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	9:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	proteinová kaše, ovesné vločky	350	5:30	1.2	200 voda
	jablko	80	x	x	x
	marmeláda	30	x	x	x
Trénink		x	6:00	x	700 ionťák
Svačina	jablko, mandarinka	150	10:45	2	xx
Oběd	rýže s kuřecím masem	300	12:20	1.3	200 voda
	zelené fazole s česnekem	150			
Svačina	proteinová tyčinka Inkospor	40	14:30	2	
Trénink		x	x	x	600 ionťák
Svačina	bílý jogurt s proteinem	130	x	2	x
Večeře	těstoviny s mozzarelou, rajčaty a bazalkovým pestem	400	18:30	1	voda 400
	jogurt skyr	125		2	
	musli Emco jahodové	30		2	
	oříšky - mandle	20	19:40	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	5:10	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	nízkotučný tvaroh ve vaničce	250	5:30	1,2,3	200 voda
	jablko	90	x	x	x
	oříšky - kešu	20			2
Trénink		x	6:00	x	500 ionťák
Svačina	banán s arašídovým máslem	150	10:30		2 xx
Oběd	brambory s vepřovým plátkem na zelenině	400	12:20	1,2,3	300 voda
	rajče, okurka, kečup	150			
Svačina	proteinová tyčinka Inkospor	65	14:30		2
Trénink		x	x	x	600 ionťák
Svačina	jogurt skyr	150	17:20		x
Večeře	šunka dušená	100	18:30		1.2 voda 400
	banán	90			2
	kaiserka	50			1.2
	sýr	30			1.2 300 černý čaj
	rajče, okurka	60			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	5:10	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	šunka dušená, sýr	150	9:30	1,2,3	400 voda
	jablko	90	x	x	x
	kaiserka proteinová	40	x	1,2,3	x
Trénink		x			
Svačina	banán s arašídovým máslem	150	10:30		2 xx
Oběd	zeleninové rizoto s vepřovým masem	350	12:00		1.3 200 voda
	rajče, okurka, sýr	160			
Svačina	dýňová bábovka	300	14:30		2 200 zelený čaj
Trénink		x	x	x	
Svačina	jogurt skyr + lžíce medu, skořice	160	x		x
Večeře	těstoviny s mozzarelou a bazalkovým pestem	400	18:30		voda 400
	zelenina	90			
	musli Emco jahodové	30			
	dýňová bábovka	120	19:20		2
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:20	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	5:10	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	proteinová kaše, ovesné vločky	350	8:30		1.2 200 voda
	mandarinka, tyčinka Inkospor	60	x	x	x
	marmeláda	30	x	x	x
Trénink		x		x	
Svačina	jablko, mandarinka	150	10:45		2 xx
Oběd	těstoviny s tuňákem a zeleninou	400	13:00		1.3 200 voda
	krajič chleba s medem	150			2
Svačina	mandarinka, tyčinka Inkospor	100	16:00	1, 2	
Trénink		x	x	x	600 ionťák
Svačina	bílý jogurt s proteinem	130	18:20		2 x
Večeře	těstoviny s mozzarelou, rajčaty a bazalkovým pestem	400	19:00		1,2,3 voda 400
	jogurt skyr vanilka	125			2 200 zelený čaj
	musli Emco jahodové	30			2
	slunečnicová semínka	20	20:00		2
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:10	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu	x	x
	x	x
x	x	
x		
x	x	x
doma u stolu	x	x
po cestě na trénink	x	x
x	plavání - 2 hodiny	1 100 kcal
x	x	xx
doma u stolu	x	x

x