

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
	170
	64
brigáda vo fastfoode	
aktivita	
trénink v posilovne	
14h	
5h	
	10,000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovsená kaša	60g	9:00		3 voda 300ml
	Banán	60g			káva
	Mlieko	200ml			
Trénink	tréning v posilovni		12:00		voda 700ml
Svačina					
Oběd	Kuracie mäso	200g	15:00	1, 3	voda 200ml
	Cestoviny	250g			
Svačina	Proteinova tyčinka	60g	18:00	2	
Trénink					
Svačina					voda 300ml
Večeře	Vajcia	4ks	20:30	1, 3	voda 500ml
	Proteinový chlieb	80g			čaj 400ml
	Mozzarella	120g			
	Paradajky	60g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Cereálie	40g	7:00	1.3	Voda 300ml
	Mlieko	200ml			
Trénink	beh		8:30		
Svačina	Banán	60g	9:30	1	káva 200ml
Oběd	Kuracie mäso	250g	12:00	3	voda 500ml
	Cestovina	250g			
Svačina					
Trénink	Tréning v posilovni		16:00		voda 1l
Svačina					
Večeře	Vajcia	4ks	21:00	1.3	voda 500ml
	Proteinový chlieb	80g			
	šunka	20g			
	syr	20g			
	mozzarella	80g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Odtučněný tvaroh	250g	7:30	1.3	voda 300ml
	2 banány	120g			
Trénink	jóga		8:00		500ml voda
Svačina					
Oběd	Špagety carbonara	300g	12:00	3	
Svačina	proteinový puding	125g	14:00	1	
Trénink	Tréning v posilovni		14:30		1l voda
Svačina					
Večeře	Vajcia	4ks	20:30	3.1	600ml voda
	Paradajky	60g			
	Camember syr	80g			
	Tortila	40g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
doma	strečing a jóga celého těla	
v reštaurácii		
pred posilovňou		
v posilovni	2h tréning kalisteniky	698
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovsené vločky	70g	8:00		1 voda 500ml
	Mlieko	200ml			
	orechy s medom	50g			káva
Trénink					
Svačina	Proteinový puding	125g	10:00		1 300ml voda
Oběd	Kuracie mäso	250g	13:00		3
	ryža	200g			
Svačina					
Trénink	rest day				káva
Svačina					
Večeře	2 Cheeseburgre	200g	21:00		2 1l voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Vajcia	4ks	7:15	1.3	voda 400ml
	Chlieb	150g			
	šunka	60g			
Trénink	Strečing		11:00		voda 500ml
Svačina					
Oběd	Kuracie mäso	250g	12:00	2.3	
	Ryža a zelenina	300g			
Svačina					
Trénink	Tréning v posilovni		16:00		1l voda
Svačina	Proteinova tyčinka	60g	18:00	1	
Večeře	Tvaroh	250g	21:00	3	600ml voda
	2 banány	120g			
	Jahody	60g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	2 Vanilkové pečivá	200g	7:50		1 voda 400ml
Trénink	beh		11:00		voda 1l
Svačina	vločky s gréckym jogurtom	180g	12:00		1
Oběd	Pizza hawai	500g	14:00		2 pomarančový džú:
Svačina					
Trénink	tréning v posilovni		16:00		voda 1l
Svačina					
Večeře	Vajcia	4ks	21:00		3.1 600ml voda
	Chlieb	150g			
	šunka	30g			
	mozzarella	120g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ovsené vločky	60g	7:30		1 voda 500ml
	mlieko	200ml			káva
	banán	70g			
Trénink	Strečing		10:00		
Svačina					
Oběd	Kuracie mäso	200g	13:30	3.1	600ml voda
	Cestoviny	250g			
Svačina	Proteinový puding	120g	14:00	2	400ml voda
Trénink	rest day				
Svačina					
Večeře	Vajcia	4ks	20:00	1.3	700ml voda
	Paprika	100g			čaj
	mozzarella	125g			
	Paradajka	60g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:20	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

