

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
20
172
56
22%
student
sezení
posilovna
4 hodiny
běh, plavání
2,5 hodin
9000

udržet váhu

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rýžová kaše s proteinem	67g	8.00	1.3	200 ml
	cheat spread hazelnut cream	15g			
	banán, maliny	95g			
Trénink					
Svačina	milka Cake & choco	35g	10:30	2	200 ml
	Proteinová tyčinka maxsport	50g	11:00	1.2	
Oběd	brambory	150g	12:30	1.3	250 ml
	vepřové maso na zelenině	100g			
Svačina	jablko	100g	14:00	1.2	
Trénink	běh		15:00		
Svačina	skyr, granola mixit, topping slaný karamel	180g	16:30	1,2,3	200 ml
Večeře	wrap	100g	18:30	1.3	250 ml
	debrecínská pečeně 2pl				
	hořčice	20g			
	ledový salát, rajče, okurka	70g			
	kinder bueno white	39g	20:00	2	250 ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23.00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
doma		
doma		
doma		
	3,5 km - 20 min	217 kcal
doma		
v práci		
v práci		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce	2,5x55g	9:00	1.3	250ml
	apetito	10g			
	chléb kmínový 1,5 krajíce				
Trénink	x				
Svačina	milka cake&choc	35g	10:30	2	100ml
Oběd	americké brmbory	100g	12:00	1.3	200ml
	vepřová plec pečená	100g			
Svačina	smoothie (ovesné vločky - 10g, lesní ovoce mražené - 75g,	232,5g	14:00	1.2	200ml
Trénink	x				
Svačina	corny proteinová tyčinka	50g	16:00	2	100ml
Večeře	chléb kmínový	2x50g	19:00	1.3	250ml
	pomazánkové máslo	20g			
	deprecínská pečeně 2,5pl				
	rajče	20g			
	domácí jablečný štrúdl	40g	20:30	2	100ml
	alaska	18g	21:00	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

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

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	skyr	130g	9:00	1.3	250ml
	topping slaný karamel	10g			
	granola Vilgain	35g			
	maliny	30g			
Trénink	posilovna		10:30		
Svačina					
Oběd	těstoviny	150g	12:30	1.3	250ml
	vejce 2 kusy, šunka 2pl				
Svačina	bagetka	65g	14:00	1.2	200ml
	avokádo	100g			
	eidam 2pl				
Svačina	skyr jahoda + bagetka	140g + 32g	16:00	1.3	200ml
Večeře	4x toastový chléb		19:00	1,2,3	250ml
	kečup	20g			
	debrecinka 2pl				
	eidam 4pl				
	jablko	100g	21:00	1	200ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
	1:11:40	382 kcal
doma		
doma před prací		
v práci		
v práci		
v práci		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	domácí švestkový koláč s drobenkou	50g	7:30	1	150ml
	skyr	130g	9:00	1.3	200ml
	bagetka	65g			
Trénink	x				
Svačina	banán	45g	11:00	1.3	300ml
	protein	20g			
Oběd	brambory	150g	12:30	1.3	250ml
	květák na mozeček	200g			
Svačina	leo milka	33g	14:00	2	
Svačina	toastový chléb 2x, eidam 2pl		16:00	1.3	200ml
	avokádo	100g			
Trénink	plavání		19:30		
Večeře	bagetka	2x65g	21:00	1.3	250ml
	gervais	20g			
	debrecínka 2pl, eidam 2pl				
	rajčata	25g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		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	francouzský toast => toastový chléb vícezrnný 2pl	44g	8:00	1.3	250 ml
	mléko	30ml			
	vejce 1ks, skořice 10g, protein 15g				
	jablko	80g			
Trénink	posilovna		10:00		250ml
Svačina	x				
Oběd	wrap	100g	12:00	1.3	200ml
	debrecínská pečeně 3pl				
	ledový salát 20g, okurka 30g, rajče 40g				
	hořčice	20g			
Svačina	alaska	18g	14:00	2	100ml
Trénink	x				
Svačina	toastový chléb vícezrnný 2x22g	44g	16:00	1.3	200ml
	proteinella	20g			
	banán	90g			
Večeře	špenát zahuštěný	100g	19:00	1.3	250ml
	brambory	120g			
	vepřová plec pečená	95g			
	kinder bueno	43g	20:30	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	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	rohlík	42g	6:30	1.3	200ml
	Nutella	15g			
Trénink	atletika ve škole		8:40		
Svačina	proteinová tyčinka MaxSport	50g	10:40	1	200ml
Oběd	rýže	120g	12:00	1.3	250ml
	kuřecí čína se zeleninou	110g			
Svačina	alaska	18g	14:00	2	100ml
Trénink	x				
Svačina	skyr	130g	16:00	1.3	200ml
	granola mixit	35g			
	topping slaný karamel	15g			
Večeře	rohlík 2x	84g	19:30	1.3	250ml
	rama máslová	10g			
	salám vysočina 8pl				
	eidam uzený 4pl				
	rajče	30g			
	okurka	30g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	5:20	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rohlík	42g	8:15	1.3	250ml
	nutella	15g			
Trénink	x				
Svačina	skyr	130g	10:40	1.3	200ml
	granola mixit	35g			
	zero topping slaný karamel	15g			
	milka cake&choc	35g	11:30	2	200ml
Oběd	ceasar bageta bageterie boulevard	250g	13:00	1.3	250ml
Svačina	jablko	150g	15:00	1,2,3	100ml
Trénink	běh				
Svačina	x				
Večeře	rohlík	2x42g	19:00	1.3	250ml
	gervais	15g			
	debrecinská pečeně 2pl				
	eidam 2pl				
	milka choco brownie	25g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
ve vlaku		
ve škole		
po cestě na šalinu		
v bagetérce		
	5km - 31:35	296kcal
doma		
doma		