

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
<b>Trénink</b>			7:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
<b>Oběd</b>	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
<b>Svačina</b>	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
<b>Trénink</b>			18:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
<b>Večeře</b>	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			
<b>Spánek</b>	(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
	170
	64
student	
sezení	
silové cvičení	
	3
plavání, běh, jízda na kole	
	3
	10000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	tvaroh polotučný	90	9:00	1.3	voda 400
	jablečné pyré	30			
	borůvky	30			
	arašídové máslo jemné aktin	5			
	perník	40			
<b>Trénink</b>					mátový čaj 250
<b>Svačina</b>	tvarohová tyčinka pilos	40	10:45	2	voda 300
<b>Oběd</b>	bramborová kaše	160	12:45	1.3	voda 400
	obalovaný květák	300			
	rajče keříkové	50			
	okurka	50			
	kučup jemný	10			
	majonéza	10			
<b>Svačina</b>					espresso+sojovoo
<b>Trénink</b>	procházka		15:00		voda 400
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	kulajda domácí	250	19:00	1.3	voda 300
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
doma		
vesné mléko barista z dm+led 100ml		
	6km 1h	
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	15	9:00		3 voda 300
	čokoládový protein aktin	25			
	vajíčko	1ks			
	mléko polotučné	1 lžíce			
	tvaroh polotučný	80			
	jablečné pyré	60			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					espresso+sojovoo
<b>Oběd</b>	pečené brambory v troubě	140	13:00		1.3 voda 400
	pangasius	100			
	salát, rajče, okurka	120			
	kečup	7			
	majonéza	5			
<b>Svačina</b>	banán střední	1ks	16:00	1,2,3	voda 300
	acidofilní mléko malina kunín	300	17:00		
<b>Trénink</b>	plavání - prsa		17:30		
<b>Svačina</b>					voda 400
<b>Večeře</b>	toustový chléb	40	20:00		1.3 voda 400
	eidam 20%	20			
	kuřecí šunka	50			
	rajče	60			
	okurka	50			
	tvarůžky	40			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
vesné mléko barista z dm+led 100ml		
doma v klidu		
venku na cestě		
	60 min 2,5km	
doma v klidu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	15	7:50		3 voda 200
	čokoládový protein	20			espresso+sojovoo
	vajíčko	1ks			
	polotučné mléko	1 lžíce			
	jogurt bílý	100			
	zelené jablko	polovina			
<b>Trénink</b>	silový trénink nohou		13:30		voda 400
<b>Svačina</b>	tvarohový koláček	1ks	13:00		1 voda 200
	banán	1ks střední			
<b>Oběd</b>	pečené brambory	80	15:45		voda 300
	tvarůžky	60			
	řecký jogurt	70			
	ledový salát	60			
	rajče	50			
	okurka	40			
	mozzarella light	100			
<b>Svačina</b>					voda 300
<b>Trénink</b>					espresso+sojovoo
<b>Svačina</b>	jablečný kompot domácí	30	18:00		2 mátový čaj 250
<b>Večeře</b>	pita chleba	65	20:00		3.1 voda 400
	hummus	60			
	krůtí šunka	30			
	tvarůžky	40			
	okurka	40			
	rajče cherry	60			
<b>Spánek</b>		23:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		7:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

(započatý den zápisu a ukončený následující den)

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
vesné mléko barista z dm 100ml		
	70 min	
rychle na ulici		
doma		
vesné mléko barista z dm 100ml		
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	míchaná vejčička	2 vejce	8:00		3 voda 300ml
	žitný kváskový toustáček	20			espresso+sojovoo
	krůtí šunka	25			
	rajče	95			
	okurka	70			
<b>Trénink</b>	běh		10:30		
<b>Svačina</b>	banán		11:00		1 voda 400
	párek v rohlíku s kečupem		12:00		2 cappuccino
<b>Oběd</b>	špagety se zeleninovou omáčkou	250	14:30		1.3 voda 400
	tofu naturální	90			
<b>Svačina</b>	tvaroh polotučný	50	18:00		2 voda 300ml
	jahody	20			
	arašídové máslo jemné aktin	5			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					voda 300ml
<b>Večeře</b>	toustový chléb světlý	40	20:00		3 voda 300
	šunka nejvyšší jakosti	50			
	eidam 20% madeta	17			
	rajče	90			
	okurka	60			
<b>Spánek</b>			23:00	Kvalita spánku (1-10)	6
	(započatý den zápisu a ukončený následující den)		7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	řecký jogurt	100	9:00		3 voda 300
	banán	20			
	maliny	25			
	granola s hořkou čokoládou	20			
<b>Trénink</b>	silový trénink ruce		11:00		voda 400
<b>Svačina</b>					espresso+sojovoo
<b>Oběd</b>	pšeničná tortila	1ks	14:00		1.3 voda 500
	mleté kuřecí maso	100			
	směs rajčat a paprik	80			
	avokádo	čtvrtina			
<b>Svačina</b>	perník	30	15:00		2 espresso+sojovoo
<b>Trénink</b>	procházka		17:00		voda 300
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>					voda 500
	chléb	60	19:45		1.3
	gervais	10			
	tvarůžky	60			
	šunka	30			
	rajče	50			
	okurka	50			
<b>Spánek</b>		0:00		Kvalita spánku (1-10)	
	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	8:00		1 - velmi špatná	6
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	chléb žitný	40	7:00		3 voda 300
	vařené vajíčko	1ks			espresso+sojovoo
	šunka	30			
	eidam 30%	16			
	mrkev	80			
	rajče cherry	80			
<b>Trénink</b>	běh		8:30		
<b>Svačina</b>	jablko granny smith	120	10:00		1 voda 400
	hippo kinder cacao	21			
<b>Oběd</b>	kuřecí prsa	110	13:30		1.3 voda 400
	vařená brokolice	130			
	eidam 30%	20			
	rajče keříkové	40			
<b>Svačina</b>	rajče keříkové	80	17:00		2 voda 400
	cottage light madeta	50			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					voda 200
<b>Večeře</b>	chléb žitný	50			1.3 voda 400
	avokádo	polovina	19:00		
	rajče	60			
	mozzarella light pilos	100			
<b>Spánek</b>		od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
vesné mléko barista z dm 100ml		
	5km 30 min	
doma v rychlosti		
doma		
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	domácí proteinové lívance	80	9:00	1.3	voda 500
	polotučný tvaroh	30			
	hruška	70			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>			10:00		voda 200, espress
<b>Oběd</b>	rýžové nudle	130	13:00	1.3	voda 400
	mrkev	150			
	mleté kuřecí maso	120			
	sojová omáčka	20			
<b>Svačina</b>					voda 400
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	paradiso	29	16:30	2	voda 200, espress
<b>Večeře</b>	cottage light madeta	100	19:45	1.3	voda 400
	tuňák ve vlastní šťávě	80			
	rajče keříkové	80			
	okurka	40			
	toustový chléb světlý	20			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

