

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

muž	
	20
	183
	79
	8
fotbalista	
aktivita	
fotbal	
	8
	6000

dobrá strava
--------------

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	povidlové buchty	100	7:30	1, 2, 3	mléko: 250 voda: 200
<b>Trénink</b>			10:00		voda: 750
<b>Svačina</b>	hrozny	100	11:30	1, 2, 3	voda: 100
<b>Oběd</b>	kuřecí vývar	200	15:15	1, 2, 3	voda: 300
	brambory, vepřová kotleta	400			
<b>Svačina</b>	big corny	50	14:00	1, 2, 3	voda: 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	jogurt, bílý	150	16:30	1, 2, 3	voda: 200
<b>Večeře</b>	chléb, máslo, eidam 30%	200	18:00	1, 2, 3	voda: 200
	tvaroh plnotučný	250	21:00	1, 2, 3	
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	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>	cereálie	100	7:30	1, 2, 3	mléko: 250 voda: 200
<b>Trénink</b>			10:00		voda: 750
<b>Svačina</b>	hrozny	100	11:30	1, 2, 3	voda: 100
<b>Oběd</b>	čočková polévka	200	12:15	1, 2, 3	voda: 300
	rýže, kuřecí maso	450			
<b>Svačina</b>	delissa	33	14:00	1, 2, 3	voda: 250
<b>Trénink</b>			15:30		voda: 300
<b>Svačina</b>	banán	100	16:30	1, 2, 3	voda: 200
<b>Večeře</b>	rohlík, vepřová šunka 94%	150	18:00	1, 2, 3	voda: 200
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22.30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	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>	jogurt bílý	120	7:30	1, 2, 3	mléko: 250
	banán	50			voda: 200
<b>Trénink</b>			10:00		voda: 750
<b>Svačina</b>	hrozny	100	11:30	1, 2, 3	voda: 100
<b>Oběd</b>	bramboračka	300	13:30	1, 2, 3	voda: 300
	amolety s marmeládou	250			
<b>Svačina</b>					voda: 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	tvaroh plnotučný	250	15:30	1, 2, 3	voda: 200
<b>Večeře</b>	toasty, šunka (92%), sýr (30%)	350	18:00	1, 2, 3	voda: 200
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	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>	perník (buchta)	150	7:30	1, 2, 3	mléko: 250 voda: 200
<b>Trénink</b>			10:00		voda: 750
<b>Svačina</b>	hrozny	100	11:30	1, 2, 3	voda: 100
<b>Oběd</b>	kuřecí s kapáním	200	12:15	1, 2, 3	voda: 300
	brambory, květák na mozeček	350			
<b>Svačina</b>					voda: 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	esíčka	220	15:30	1, 2, 3	mléko: 200
<b>Večeře</b>	chléb, med	200	18:00	1, 2, 3	voda: 200
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	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		
	fotbal, 70	737
stadion, po tréninku		
doma, v klidu		
doma, v klidu		
doma, v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	perník (buchta)	150	7:30	1, 2, 3	mléko: 250 voda: 200
<b>Trénink</b>			10:00		voda: 750
<b>Svačina</b>	hrozny	100	11:30	1, 2, 3	voda: 100
<b>Oběd</b>	hrášková polévka	200	12:15	1, 2, 3	voda: 300
	buřtguláš, houskový knedlík	350			
<b>Svačina</b>	knoppers	40	14:00	1, 2, 3	voda: 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	kysaná smetana 15%	220	16:30	1, 2, 3	voda: 200
<b>Večeře</b>	tatarák, topinky	300	18:00	1, 2, 3	voda: 200
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	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>	perník (buchta)	150	8:15	1, 2, 3	mléko: 250 voda: 200
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	hrozny	250	10:30	1, 2, 3	voda: 250
<b>Oběd</b>	kuřecí vývar	200	12:30	1, 2, 3	voda: 300
	boloňské špagety	300			
<b>Svačina</b>	protein bar	55	14:00	1, 2, 3	voda: 250
<b>Trénink</b>			15:00		
<b>Svačina</b>	pizza večka	100	17:15	1, 2, 3	voda: 200
<b>Večeře</b>	šunkofleky	300	19:30	1, 2, 3	voda: 200
	kešu	100	21:00	2	
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	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>	omeleta	200	7:30	1, 2, 3	voda: 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	banán	150	10:30	1, 2, 3	voda: 250
<b>Oběd</b>	fazolová polévka	250	12:00	1, 2, 3	voda: 300
	sekaná, brambory	350			
<b>Svačina</b>					voda: 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	tvaroh s broskví	300	15:30	1, 2, 3	voda: 200
<b>Večeře</b>	krupičná kaše s mraženýma jahodama	250	18:00	1, 2, 3	voda: 200
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	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		
doma, v klidu		
doma, v klidu		
doma, v klidu		
doma, v klidu		