

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
23
179
77
14
student
aktivita
florbal
8
posilovna
4
13,000

být fit, nárůst svalové hmoty

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	červené jablko (2ks)	300	9:30		3 voda - 200
	banánek v čokoládě	45	9:30		3
Trénink			10:20		voda - 300
Svačina	banánek v čokoládě	45	12:10		2 voda - 500
Oběd	tomatová polévka	166	13:00		1 džus - 200
	caeser wrap	170			
Svačina					
Trénink			14:00		
Svačina	hořké polomáčené	180	15:20		1 voda - 500
Večeře	burrito s hovězím masem	200	17:00		1 redbull - 250
	nachos se sýrovým dipem	50 + 15			doppio - 60
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	5:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	banán	110	10:00		3 voda - 500
	relax ovocné pyré	120			
Trénink					
Svačina	čokololka s pudingem	132	12:30		2 kefír - 500
Oběd	těstoviny s tuňákem, sýrem, kečupem	400	16:00		1 voda - 500
Svačina	makový koláč	100	18:00		2 citronový čaj - 200
Trénink			19:30		voda - 500
Svačina					
Večeře	zeleninový salát	400	22:40		1 voda - 200
	proteinový jogurt jahodový	200			proteinový shake -
	proteinový jogurt - jablko, skořice	200			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	3
		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)
Snídaně	ovocná jogurtová miska (jogurt, skyr, muesli, jablko, chia, r	300	11:00		3 voda - 400 doppio - 60
Trénink			13:00		
Svačina	oříškový mix	70	14:00		3 kefír - 500
Oběd	míchaná vajíčka (5ks), avokádo, rajče, okurek, chleba	480	16:00		3 voda - 500
Svačina					
Trénink			17:30		voda - 500
Svačina	čokoládový donut (2ks)	70	21:00		2
Večeře	slunečnicový chléb	250	23:00		1 voda - 500
	vepřová šunka	50			
	červená paprika	80			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	2:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	11:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tousty se sýrem a šunkou	200	11:20		1 voda - 200 doppio - 60
Trénink			12:00		
Svačina					
Oběd	tortilla s kuřecím masem	250	13:30		1 voda - 500
Svačina	červené jablko	150	15:00		3 voda - 250
Trénink			18:00		voda - 1000
Svačina	banán (2ks)	220	20:10		1
Večeře	vepřové párky	120	22:25		1 voda - 500
	chléb žitný	100			džus - 250
	zeleninový salát	400			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:45	Kvalita spánku (1-10)	7
		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	obložená slunečnicová bulka (vajíčko, paprika, sýr)	250	10:00		3 voda - 200
Trénink					
Svačina	fíky	120	11:30		2 kefír - 500
Oběd	čočková polévka	200	13:00		3 voda - 500
	kuře na kari s rýží	450			
Svačina	fíky	120	16:20		2 redbull - 250
Trénink			16:20		
Svačina					
Večeře	domácí poké bowl (hovězí maso, rýže, zelenina -- ředkev, c	450	19:30		1 voda - 500
	proteínový jogurt	200			
	snickers	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	5:00	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 (vločky, banán, čokoláda)	150	5:30		3 voda - 500 flat white - 250
Trénink			6:30		voda - 500
Svačina	jogurt s granolou	190	8:00		1 proteinový shake
Oběd	halušky s bryndzou	250	12:45		3 voda - 500
	salát coleslaw	80			
Svačina	snickers	50	15:35		2
Trénink			17:00		voda - 600
Svačina	studentská směs	125	18:30		1 voda - 250
Večeře	kuřecí maso	150	20:20		3 fanta shokata - 50
	rýže	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	21:45	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	muesli s mlékem	145	6:30		3 doppio - 60
	jablko	100			
Trénink					
Svačina					
Oběd	kuřecí vývar	280	11:30		1 voda - 500
	vepřový guláš s knedlíkem	200			
Svačina	banán	110	14:30		3 voda - 300
Trénink			15:30		voda - 1000
Svačina	studentská směs	125	17:45		1 redbull - 250
Večeře	šunkofleky	300	19:30		3 voda - 500
	proteinový jogurt	200			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:30		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

