

Tento dokument byl exportován z Numbers. Všechny tabulky byly převzaty. Všechny ostatní objekty ze všech listů Numbers byly umístěny na samostatném listu. Výpočty vzorců budou v aplikaci Excel odlišné.

Název listu Numbers

Název tabulky Numbers

Příklad	
	Tabulka 1
Vstupní údaje	
	Tabulka 1
1	
	Tabulka 1
2	
	Tabulka 1
3	
	Tabulka 1
4	
	Tabulka 1
5	
	Tabulka 1
6	
	Tabulka 1
7	
	Tabulka 1

ředy do pracovních listů Excel.
ostatné pracovní listy. Je možné, že

Název pracovního listu Excel

Příklad
Vstupní údaje
1
2
3
4
5
6
7

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Trénink			6:00		voda - 500
Snídaně	Protein syrovátkový	30	8:00	1.3	voda - 300
	Ovesné vločky	50			
	Maliny	120			
	Hořká čokoláda	10			
	Arašídové máslo	20			
Svačina	Skořicový šnek	80	10:00	2	Čaj 300
Oběd			13:00	3	voda - 300
	Losos	125			
	Máslo	10			
	Brambory	200			
	Zelenina	100			
Svačina	Proteinová tyčinka	60	15:00	1	voda - 200
	Jablko	150			
Trénink					voda - 200
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	18:30	1, 3	voda - 500
	Balkánský sýr	40			
	Slunečnicová semínka	20			
	Tuňák ve vlastní šťávě	100			
	Olivový olej	5			
	Celozrnná bageta	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Silový trénink ve fitku	1h 15m	500
Doma v klidu u stolu		
Doma u práce za počítačem		
V klidu u stolu		
V klidu u stolu		
Jízda na kole venku	Jízda na kole 50 min	300
Doma v klidu u stolu		

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		
62		
20		
Student / osobní trenérka		
spíše aktivita		
silový trénink ve fitku		
6.5		
chůze, jízda na kole/rotopedu		
3		
10000		
Udržet se fit, zlepšovat výkony ve fitku		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Trénink			6:00		voda - 500
Snídaně	Protein syrovátkový	30	8:00	1.3	voda - 300
	Ovesné vločky	50			
	Maliny	120			
	Hořká čokoláda	10			
	Arašídové máslo	20			
Svačina	Skořicový šnek	80	10:00	2	Čaj 300
Oběd			13:00	3	voda - 300
	Losos	125			
	Máslo	10			
	Brambory	200			
	Zelenina	100			
Svačina	Proteinová tyčinka	60	15:00	1	voda - 200
	Jablko	150			
Trénink					voda - 200
Večeře	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	18:30	1, 3	voda - 500
	Balkánský sýr	40			
	Slunečnicová semínka	20			
	Tuňák ve vlastní šťávě	100			
	Olivový olej	5			
	Celozrnná bageta	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Silový trénink ve fitku	1h 15m	500
Doma v klidu u stolu		
Doma u práce za počítačem		
V klidu u stolu		
V klidu u stolu		
Jízda na kole venku	Jízda na kole 50 min	300
Doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Trénink			6:00		voda - 500
Snídaně	Protein syrovátkový	30	8:00	1.3	voda - 300
	Ovesné vločky	50			
	Maliny	120			
	Hořká čokoláda	10			
	Arašídové máslo	20			
Svačina					
Oběd	špagety s lososem a smetanovou omáčkou	350g	12:00	1	voda - 300
Svačina	ovesné vločky	20	15:00	1.3	voda - 300
	banán	50			
	vejce	50			
	protein	30			
	olej	10			
	čokoláda	10			
	džem	20			
	arašídové máslo	20			
Trénink					
Večeře	toustový chléb	100	18:30	1	
	žervé	40			
	šunka	50			
	eidam	40			
	rajče	100			
	mrkev	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 21:30		Kvalita spánku (1-10)	
		do 5:00		1 - velmi špatná	7
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Ve fitku silový trénink	75 min	600
Doma v klidu u stolu		
Doma v klidu		
Doma u práce na počítači		
běh 30 min - 5 km	rychlost 6min / km	300
v autě po cestě domů		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Trénink			6:00		voda - 500
Snídaně	Protein syrovátkový	30	8:00	1.3	voda - 300
	Ovesné vločky	50			
	Maliny	120			
	Hořká čokoláda	10			
	Arašídové máslo	20			
Svačina	Skořicový šnek	80	10	2	čaj - 350
Oběd	kuřecí vývar s nudlemi a zeleninou	250ml			
	pečená kachna	150	13:00	3	voda 250
	bramborové noky	200			
	zelí	150			
Svačina	chléb	60	15:00	1.3	čaj 250
	máslo	10			
	šunka	50			
	sýr	20			
	rajče	60			
Večeře	ovesné vločky	20	18:00	1.3	voda - 300
	banán	50			
	vejce	50			
	protein	30			
	olej	10			
	čokoláda	10			
	džem	20			
	arašídové máslo	20			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 21:30		Kvalita spánku (1-10)	
		do 5:00		1 - velmi špatná	7
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Ve fitku silový trénink	75 min	500
Doma v klidu u stolu		
Doma u práce na počítači		
po cestě v autě		
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	chléb	100	8:00		1 čaj 500
	vejce	100			
	máslo	20			
	šunka sušená	40			
	sýr plátkový	20			
	rajče	100			
Trénink					Voda 300
Oběd	Zeleninový salát (ledový salát, rajčata, okurka hadovka)	300	12:30		1, 3 voda - 500
	Balkánský sýr	40			
	Tuňák ve vlastní šťávě	100			
	Olivový olej	5			
	Celozrnná bageta	100			
Svačina	větrník	100			1.2
Večeře	ovesné vločky	20	18:00		1.3 voda - 300
	banán	50			
	vejce	50			
	protein	30			
	olej	10			
	čokoláda	10			
	džem	20			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 5		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
Jízda na kole venku	50min, 15km	330
Doma v klidu u stolu		
Doma v klidu		

Večeře	ovesné vlo	20	18:00	1.3
	banán	50		
	vejce	50		
	protein	30		
	olej	10		
	čokoláda	10		
	džem	20		

voda - 300	Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Trénink			6:00		voda - 500
Snídaně	Protein syrovátkový	30	8:00	1.3	voda - 300
	Ovesné vločky	50			
	Lesní směs mraženého ovoce	120			
	Hořká čokoláda	10			
	Arašídové máslo	20			
Oběd	pečené kuřecí stehno	150	11:30		
	pečená zelenina	50			
	rýže	50			
	mrkvový salát	100			
Svačina					
	jogurt bílý	150	15:00		
	granola s ořechy	50			
	nektarinka	100			
	banán	50			
Večeře					
	rohlík	80	18:00		
	žervé	40			
	šunka kuřecí	50			
	mozzarella	60			
	zelenina mix	150			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 5:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Ve fitku silový trénink	75 min	450
Doma v klidu u stolu		
v restauraci		
doma v klidu		
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Řecký jogurt	140	8:00	1.3	čaj 500ml
	mysli emco bez cukru	80			
	banán	100			
Trénink			10:00		voda 500ml
Oběd	pangasius	180	13:00	3	voda 300ml
	maslo	10			
	brambory	200			
	zelenina	100			
	olivový olej	10			
Svačina	Třešňová kapsa	120	15:00	2	čaj 200ml
Večeře	toustový chléb	100	18:30	1	voda se šťávou 30
	žervé	40			
	šunka	50			
	eidam	40			
	rajče	100			
	mrkev	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od: 22:00		Kvalita spánku (1-10)	9
		do: 7:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
silový trénink ve fitku	90 min	700 kcal
doma v klidu		
doma v klidu		
v autě po cestě domů		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Protein syrovátkový	30	8:00	1.3	voda - 300
	Ovesné vločky	50			
	Lesní směs mraženého ovoce	120			
	Hořká čokoláda	10			
	Arašídové máslo	20			
Trénink			10:00		voda se šťávou 50
Oběd	pangasius	180	13:00	3	voda 300ml
	maslo	10			
	brambory	200			
	zelenina	100			
	olivový olej	10			
Svačina	brownies	100	15	2	voda 200ml
Večeře	chléb	100	8:00	1	čaj 500
	vejce	100			
	máslo	20			
	šunka sušená	40			
	sýr plátkový	20			
	rajče	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	9
		do 7:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
0ml	Tenis	300kcal
doma v klidu		
doma		
Doma v klidu		