

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	
	22
	171
	62
	15
Student	
sezení	
Plavání	
3h	
silový trénink	
3h	
	10000

Nabrat svalovou hmotu

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vajíčka	150	8:30	1.3	700
	chléb kváskový	100			
	rajčata	60			
Trénink	plavání				
Svačina	banán	90	11:00	3	
Oběd	Kuřecí maso	150	14:00	1.3	
	Rýže	80			
Svačina	jogurt, protein, vločky	150,15,40	17:00	1.3	
Trénink					
Svačina					
Večeře	hovězí mleté	150	20:30	1.3	
	testoviny	80			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:30		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	jogurt	130	8:00	1.3	700
	protein	15			
	vločky a jablko	40.6			
Trénink	ve fitku sil. Trénink		10:00		
Svačina	banán, protein	90.3	11:00	3	700
Oběd	hovězí mleté	150	14:00	1.3	
	těstoviny	80			
Svačina					
Trénink					
Svačina	chléb kváskový, šunka, sýr	150,30,30	17:30	1.3	700
Večeře	hovězí mleté	150	20:30	1.3	700
	těstoviny	80			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	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 škole u stolu		
	60 min	461
doma, u stolu		
ve škole u stolu		
ve škole u stolu		
doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vajíčka	150	8:30	1.3	700
	chléb kváskový	120			
	okurka	60			
Trénink	plavání		12:00		
Svačina	banán,kefírové mléko	90.33	13:15	1.3	700
Oběd	hovězí mleté	150	16:00	1.3	700
	těstoviny	80			
Svačina					
Trénink					
Svačina	protein pudding	200	18:30	3	250
Večeře	kuřecí maso	150	20:30	1.3	300
	tortilla	120			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	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 u stolu		
	50	400
po cestě autobusem		
ve škole u stolu		
doma u stolu		
doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce	150	8:00	1.3	500
	chléb kváskový	120			
	rajčata	60			
Trénink	plavání		11:00		500
Svačina	banán	90	12:00	1.3	
Oběd	vepřové maso	150	14:00	1.3	300
	rýže	80			
Svačina					
Trénink	silový trénink ve fitku		16:00		
Svačina	jogurt, protein, musli	130,15,40	18:00	1.3	500
Večeře	kuřecí maso	150	21:00	3	500
	rýže	80			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	jogurt	150	9:00	1.3	500
	protein	15			
	banan	50			
Trénink	silový trénink		11:00		500
Svačina	protein, banán	30.45	12:15	1.3	250
Oběd	kuřecí maso	150	13:30	3	500
	rýže	80			
Svačina					
Trénink					
Svačina	kváskový chléb, šunka,sýr	120,30,30	17:00	1.3	500
Večeře	kuřecí maso	150	20:30	1.3	500
	rýže	80			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
	60	450
venku, v aute		
doma u stolu		
doma u stolu		
dooma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce	150	9:00	1.3	500
	kváskový chléb	120			
	okurka	80			
Trénink					
Svačina	banán	90	11:00	3	500
Oběd	vepřové maso	150	13:30	1.3	300
	brambory	300			
Svačina	jablko, jogurt, protein, vločky	100,150,15,40	15:30	1.3	500
Trénink	stolní tenis		17:00		
Svačina	banán, tyčinka	90,55	20:00	1.3	1000
Večeře	těstoviny	100	21:00	1.3	500
	kuřecí maso	200			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		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	jogurt	150	8:00	1.3	500
	protein	15			
	vločky, banán	40.9			
Trénink	stolní tenis		10:00		1000
Svačina	tyčinka	55	12:00	1.3	
Oběd	testoviny	80	13:00	1.3	500
	hovězí maso	150			
Svačina					
Trénink					
Svačina	kvaskový chléb, sunka, syr	120,30,30	16:00	1.3	500
Večeře	tuňák	60	20:30	1.3	500
	tortilla	120			
	sýr	50			
Spánek	(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 u stolu		
	90	500
v aute		
doma u stolu		
doma u stolu		
doma u stolu		