

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 pyrě - 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	F
Věk	20
Výška	172
Hmotnost	77
% tělesného tuku	
Zaměstnaní	student, masér
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita	stání
Hlavní pohybová aktivita	bojové sporty, plavání, cyklistika
Objem tréninku týdně (v hodinách)	6
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity	chůze, cyklistika, workout
Objem tréninku týdně (v hodinách)	12
Orientační či průměrný počet kroků za den	12000

Cíle naší spolupráce	být fit
----------------------	---------

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	smartwhey protein	30	6:00	3	250
	mléko polotučné tatra	300 ml		3	
<b>Trénink</b>			11:00		500
<b>Svačina</b>	jablko červené	200		1	
<b>Oběd</b>	brambory vařené	150	13:30	1	
	kuřecí stehno bez kůže	100		1	
	rajčata schery	60		1	
	mrkev	50		1	
<b>Svačina</b>	knoppers nutbar	40	17:20	2	500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	sendvič balený (km-produkt) kuřecí	180	20:00	1	250
	pomerančová džus				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:20	Kvalita spánku (1-10)	
		do	7:00	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>	vejce na tvrdo	50	9:00		1
	mozarella pilos	100			1
	chléb žitný	100			1 v 200
	cherry rajče	40			1
	okurka salátová	40			1
					čaj sypaný kontrihel (250)
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	knoppers nutbar 2x	80	11:20		2
<b>Oběd</b>	brambory vařené	100	15:30		1
	kuřecí prso restované	100			1
	zelenina mražená freshona gourmet	100			1
					v 500
<b>Svačina</b>	jablko	200	18:45		2/1
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	čaj kontrihel				čaj sypaný kontrihel (250)
<b>Večeře</b>	mozarella pilos	50			v 200
	camembert natural pilos	60			
	rajčata schery	20			
	okurka	50			
	mrkev	40			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:10	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>	rýžová kaše domácí (rýže dlouhozrná a mléko)	150	6:20		3
	smartwhey protein čokoláda	20			
	jablko krájené	50			v - 500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	chléb žitný	80	11:00		3
	šunka kuřecí prsní	15			
	vejce vaření	45			v - 500
<b>Oběd</b>	rýže vařená	150	16:00		1
	kuřecí prsní nudličky restované	100			
	zelenina mražená freshona gourmet	60			
<b>Svačina</b>	jablko	100	18:00		1
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	karamelka	15	19:00		2 v - 500
<b>Večeře</b>	mozarella pilos	100	21:00		3
	chléb žitný	50			
	mrkev	50			
	okurka salátová	50			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		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)
<b>Snídaně</b>	rýžová kaše domácí (rýže dlouhozrná a mléko)	150	6:30		3 v - 250
	smartwhey protein čokoláda	20			
	jablko krájené	50			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	rýže vařená	150	11:00		1 v-500
	kuřecí prsní nudličky restované	100			
	zelenina mražená freshona gourmet	60			
<b>Svačina</b>	jablko	200	16:00		1
	tatranka arašídová	50			2 v - 500
<b>Trénink</b>					čaj lymfatický - 300
<b>Svačina</b>	rohlík	60	17:30		1
	máslo	15			
	šunka kuřecí prsní	20			v - 500
	vejce vařené	45			
	bon par	10			2
<b>Večeře</b>	slaný štrůdl	120			1
	mozarella	50			v- 200
	toffife	50			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>	jogurt pilos 3,7%	170	7:30		3
	maliny	70			mošt - 10
	smartwhey protein čokoláda	20			v - 200
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	jablko	150	10:15		1
<b>Oběd</b>	brambory pečené	100	12:15		3
	vepřové maso pečené	100			
	rajče	80			
<b>Svačina</b>	proteinová tyčinka vanilka tesco	40	15:00		1
	kinder pingui	28			2
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	jablko	50	16:00		1 v - 500
<b>Večeře</b>	vejce na tvrdo 2ks	100	21:00		1
	chléb toastová celozrnný lidl	70			v - 500
	mrkev	80			
					čaj měsíček - 250
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		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)
<b>Snídaně</b>	vejce na tvrdo 2ks	100	7:20		1 možnost 100
	chléb toastový	100			v - 150
	rajče chery	50			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>			10:30		v - 500
<b>Oběd</b>	BAGETA SWEET CHILLI (BAGETERIE BOULVARD)	200	13:30		možt - 100
					v - 300
<b>Svačina</b>	jogurt pilos bílý	300	15:30		
	čokoláda	50			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	jablko	100	18:30		v500
<b>Večeře</b>	míchaná vejce s houbami a tofu	100	21:00		
	mozarella pilos	100			
	toastový chléb	50			v 500
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	7:00		
				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>	míchaná vajíčka	100	8:30	3	v - 250
	toastový chléb	50			čaj kontryhel - 250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	losos pečený	100	11:00	1	v - 1000
	rýže vařená	130			
	okurka kyselá nakládaná	50			
	kečup	15			
<b>Svačina</b>	banán	200	15:00	1	
	proteinová tyčinka CORNY vanilka	50			
<b>Trénink</b>					v - 500
<b>Svačina</b>	kinder bueno white	78	18:00	2	
<b>Večeře</b>	dalamánek	70	20:00	3	
	šunka vepřová	30			
	máslo	8			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	6:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



