

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

pondělí

úterý

středa

čtvrtek

pátek

sobota

neděle

Žena
20 let
163 cm
66kg
cca 26%
Student MUNI
60% sezení, 40% aktivita
běh, fitko, plavání
7.5
0
11,000

Zhubnout na 60 kg

Jídlo

snídaně

svačina

oběd

večeře

snídaně

oběd

svačina

večeře

snídaně

svačina

Potravina

musli

mléko

jablko

tyčinka Corny

banán

Bageta caprese v bageterii

Brambory v menu

rýže

kuřecí maso

okurek

banán

jablko

rýže

maso

brokolice

zelenina

ovoce

pizza šunková

banán

proteinová tyčinka

	jablko
oběd	Špagety carbonara
večeře	brambory kuřecí řízek
snídaně	ovesné vločky med jablko
oběd	zeleninová polévka hranolky losos
svačina	zelenina
večeře	rýže maso
snídaně	míchaná vejčička opečený toast zelenina
oběd	losos brambory zelenina
svačina	banán
večeře	salát rajče balkánský sýr
snídaně	lívance bílý jogurt jahody
oběd	hovězí maso brambory zelenina
svačina	banán jablko
večeře	pizza hawai
snídaně	lívance tvaroh

svačina

oběd

večeře

banán
jahody

banán

losos
brambory
zelenina

salát
rajčata
balkánský sýr

gramáž	čas	Jím protože mám hlad (1), chuť (2), pravidelnost (3)	Pitný režim
100 200 ml 1 ks	7:00		3 300 ml vody
1ks 1ks	10:00		1 200 ml vody
1 ks 1ks	13:00		1 500 ml ice tea
100g 150g půlka	18:30		1 500 ml voda
1ks 1ks	7:30		3 400 ml voda
100g 150g 50g	12:00		1 500 ml voda 250 ml coca cola
50 g 50g	16:00		3 300ml voda
1 ks	19:00		1 250 ml coca cola 300 ml voda
1ks	7:30		1 200 ml voda
1 ks	10:00		1 300 ml voda

1ks			
250g	13:00		1 mléko 200ml
150g	18:30		1 voda 500 ml
150g			
100g	7:00		3 voda 400ml
lžička			
1ks			
200g	13:00		1.2 voda 500ml
150g			coca cola 250ml
150g			
100g	15:30		3 voda 200 ml
100g	18:00		1 voda 400 ml
150g			
2ks	7:30		1 voda 200ml
2ks			džus 200ml
50g			
100g	11.00		1 voda 300ml
100g			
50g			
2ks	14:00		1 coca cola 250ml
50g	18:00		1 voda 400ml
50g			džus 250ml
20g			
150g	9:00		1.2 džus 300ml
100g			
50g			
200g	14:00		1 kofola 250ml
100g			
50g			
1ks	16:30		1.3 voda 400 ml
1ks			
1ks	19:00		1 coca cola 250ml
150g	9:00		1.2 voda 100ml
100g			džus 300ml

50g
50g

3 ks

11:00

3 voda 400 ml

150g
100g
50g

14:00

džus 200ml
voda 300ml

50g
50g
20g

18:30

1.3 voda 400ml

Kde a za jaké situace **pohybová aktivita, intenzita a délka v min** **spálené kcal**
doma u stolu

v mhd

u stolu v bageterii

doma u stolu fitko 1,5 hodiny (běh 10 minut, cvičení nohou) cca 600

mhd

doma u stolu

doma u stolu

v restauraci

mhd

mhd

doma u stolu	plavání (kraul, 2,5km/h) 60 min	600 kcal
doma u stolu		
doma u stolu		
doma u stolu		
mhd	běh 30 minut, 6 km	350 kcal
doma u stolu		
doma u stolu		
doma u stolu		
mhd	fitko 1,5 hodiny (z toho 30 minut běh)	700 kcal
doma u stolu		
doma u stolu		
doma u stolu	tenis 2 hodiny	900 kcal
mhd		
v restauraci		
doma u stolu		

doma u stolu

doma u stolu

doma u stolu	plavání 60 minut, 2,5 km kraulem	600 kcal
--------------	----------------------------------	----------

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

