

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	
	28
	170
	70
	13
Programátor	
Sezení	
Silový trénink	
	8
Chůze, uklízení, vaření	
	8
	4000

Nabírání svalové hmoty

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Mléko	300	8:00	1, 3	voda - 500
	Ovesné vločky	80			
	Banán	90			
Trénink					
Svačina	Banán a tvarohem	90, 250	10:00	1, 2	voda - 400
Oběd	Kuřecí maso	150	12:30	1, 3	voda - 300
	Těstoviny	200			voda - 200
Svačina					voda - 300
Trénink	Štěpený silový trénink		14:00		voda - 500
Svačina	Protein	25	15:30	3	voda - 200
Večeře	Tuňák	120	17:00	1	voda - 300
	Kmínový chléb	140			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		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	Mléko	300	8:00	1, 3	voda - 500
	Ovesné vločky	80			
	Banán	90			voda - 200
Trénink					
Svačina	Vlašské ořechy	50	10:00	1, 2	voda - 200
Oběd	Rýže	200	12:30	1, 3	voda - 300
	Vepřové maso	150			voda - 200
Svačina					voda - 300
Trénink	Štěpený silový trénink		14:00		voda - 500
Svačina	Protein	25	15:30	3	voda - 200
Večeře	Míchaná vejce	200	17:00	1	voda - 300
	Chléb	130			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
V práci v rychlosti		
Doma v klidu		
	Štěpený silový trénink - 9 sérií, 8 opaková	500
V posilovně		
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Mléko	300	8:00	1, 3	voda - 500
	Ovesné vločky	80			
	Jablko	90			voda - 200
Trénink					
Svačina	Rohlík, eidam 30%, šunka	160, 80, 80	10:00	1, 2	voda - 200
Oběd	Rybí filé	200	12:30	1, 3	voda - 300
	Brambory	400			voda - 200
Svačina					voda - 300
Trénink	Štěpený silový trénink		14:00		voda - 500
Svačina	Protein	25	15:30	3	voda - 200
Večeře	Rýžová kaše s proteinem	100, 25	17:00	1	voda - 300
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
V práci v rychlosti		
Doma v klidu		
	Štěpený silový trénink - 7 sérií, 12 opakov	500
V posilovně		
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Mléko	300	8:00	1, 3	voda - 500
	Ovesné vločky	80			
	Pomeranč	150			voda - 200
Trénink					
Svačina	Chléb ve vajíčku	150	10:00	1, 2	voda - 200
Oběd	Boloňské špagety	300	12:30	1, 3	voda - 300
					voda - 200
Svačina					voda - 300
Trénink	Volno				voda - 300
Svačina	Protein	25	15:30	3	voda - 200
Večeře	Sardinky	180	17:00	1	voda - 300
	Chléb	150			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		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	Mléko	300	8:00	1, 3	voda - 500
	Ovesné vločky	80			
	Jablko	90			voda - 200
Trénink					
Svačina	Tousty (penam) se šunkou a sýrem	150, 100, 100	10:00	1, 2	voda - 200
Oběd	Volská oka	240	12:00	1, 3	voda - 300
	Brambory	500			voda - 200
Svačina					voda - 300
Trénink	Silový trénink		14:00		voda - 500
Svačina	Protein	25	15:30	3	voda - 200
Večeře	Tvaroh	250	17:00	1	voda - 300
	Banán	90			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
V práci v rychlosti		
Doma v klidu		
	Štěpený silový trénink - 10 sérií, 8 opakov	500
V posilovně		
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Mléko	300	8:00	1, 3	voda - 500
	Ovesné vločky	80			
	Pomeranč	150			voda - 200
Trénink					
Svačina	Vlašské ořechy	90	10:00	1, 2	voda - 200
Oběd	Sekaná	200	12:30	1, 3	voda - 300
	Brambory	400			voda - 200
Svačina					voda - 300
Trénink	Štěpený silový trénink		14:00		voda - 500
Svačina	Protein	25	15:30	3	voda - 200
Večeře	Tvaroh	250	17:00	1	voda - 300
	Banán	90			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	10:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
Doma v klidu		
Doma v klidu		
	Štěpený silový trénink - 9 sérií, 8 opaková	500
V posilovně		
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Mléko	300	8:00	1, 3	voda - 500
	Ovesné vločky	80			
	Banán	90			voda - 200
Trénink					
Svačina	Vlašské ořechy	90	10:00	1, 2	voda - 200
Oběd	Kuřecí stehno	150	12:30	1, 3	voda - 300
	Rýže	200			voda - 200
Svačina					voda - 300
Trénink	Štěpený silový trénink		14:00		voda - 500
Svačina	Protein	25	15:30	3	voda - 200
Večeře	Tuňák	120	17:00	1	voda - 300
	Olivový olej	10			
	Rajčata	60			
	Okurky	60			
	Chléb kmínový	150			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
Doma v klidu		
Doma v klidu		
	Štěpený silový trénink - 7 sérií, 12 opakov	500
V posilovně		
Doma v klidu		