

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 pyré - 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
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
21
176
80
7
Student
Sezení
Crossfit/vzpírání
8
Chození po horách/(atletika/gymnastika - ve škole)
8/(2,5hod)
9000

Udržení svalové hmoty
-----------------------

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Vajíčka - vaječina	4ks (velikost M) - 220g	8:00	3	voda (500ml)
	Cibule	1ks (středně velká) - 100g			
	Anglická slanina	60g			
	Paprika	1ks (200g)			
	Toastový chléb	3ks (krajíce)			
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
Trénink			10:20		voda (500ml)
Svačina	Nektarinka	1ks (150g)	12:20	2	
	Banán	1ks (100g)			
	Corny tyčinka (ořechová)	1ks (50g)			
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
Oběd	Kuřecí maso	300g	14:30	1	dobrá voda jahodová (500ml)
	Cibule	1/2 cibule 50g			
	Sýr gouda (plátkový)	100g			
	Broskve (v konzervě)- My price	1/2 konzervy (410g)			
	Rýže	1 sáček (120g - neuvařené)			
	Okurka - hadovka	1/2 okurky (200g)			
Svačina	Kitkat	1ks (40g)	15:50	1.2	
	Jablko	1ks (200g)			
Trénink			16:00		voda (1000ml)
Svačina	Protein Whey Chocolate	60g (2 odměrky)	18:05	3	voda (250ml)
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
Večeře	Konzerva fazolí	1ks (400g)	20:00	1	čaj ovocný (250ml)
	Toastový chléb	3ks (krajíce)			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma vklidu u stolu		
	Atletika - 60% (100min)	900kcal
V autobuse		
Doma vklidu u stolu		
Při cestě na trénink		
Posilovna	Air bike - 50% (10min)	100kcal
	Crossfit - 80% (90min)	1400kcal
	Stretching - 50% (20min)	50kcal
Po tréninku v šatně		
Doma vklidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Protein Whey Chocolate	30g (1 odměrka)	8:00	3	Voda (400ml)
	Vlašský ořech	30g			
	Arašídové máslo	40g			
	Banán	1ks			Mléko (200ml)
	Ovesné vločky emco	60g			
	Kreatin	10g (2 malé odměrky)			
Trénink			9:00		Voda (500ml)
Svačina	Relax pyrė - broskev/marakuja	120g (1ks)	10:00	1	
	Twix tyčinka	50g			
Oběd	Kuřecí vývar	250ml	13:00	1.2	Fanta (500ml)
	Kuřecí řízek	300g			
	Kaše	300g			
	Kyselý okurek	3ks			
	Jahody - kompot (konzerva)	1ks			
Svačina	Banán	1ks	16:20	3	
Trénink			16:30		Voda (1000ml)
Svačina	Protein Whey Chocolate	30g (1 odměrka)	18:15	3	Voda (250ml)
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
Večeře	Toastový chléb	6ks (krajíců)	20:00	1	Čaj ovocný (250ml)
	Šunka	100g			
	Sýr	100g			
	Kečup	20ml			
	Paprika žlutá	1ks			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		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		
Ve škole	Gymnastika - 70% (50min)	500kcal
Ve škole v šatně		
Doma v rychlosti u stolu		
Při cestě do posilovny		
Posilovna	Veslo - 50% (10min)	100kcal
	Protahání - 50 (10min)	50kcal
	Crossfit - 90% (60min)	1200kcal
	Stretching 30% (10min)	50kcal
V posilovně v šatně		
Doma v klidu u stolu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Toastový chléb	6ks (krajíce)	8:00	3	voda (500ml)
	Šunka	100g			
	Sýr	100g			
	Paprika červená	1ks			
	Kečup	20ml			
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
Trénink			11:00		Voda (1000ml)
Svačina	Protein Whey Chocolate	30g (1 odměrka)	13:10	3	Voda (250ml)
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
Oběd	Srbské rizoto	250g	14:00	1	Malinovka (500ml)
	Kyselý okurek	2ks			
Svačina	Tyčinka Corny - ořechová	1ks	15:30	1	
Trénink			15:45		
Svačina	Protein Whey Chocolate	30g (1 odměrka)	17:00	1	Voda (250ml)
	Tvaroh	250g			
	Vajíčko (syrové)	1ks (velikost M)			
	Banán	1ks			
	Vlašské ořechy	30g			
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
Večeře	Boloňské špagety	300g	20:30	1.3	Voda se šťávou (250ml)
	Sýr strouhaný (Gouda)	70g			
	Kyselý okurek	3ks			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma vklidu u stolu		
Posilovna	Airbike - 50% (10min)	100kcal
	Protažení - 50% (20min)	100kcal
	Vzpírání - 80% (90min)	1300kcal
V posilovně v šatně		
V restauraci		
Při cestě na workoutové hřiště		
Workoutové hřiště	Posilování - 70% (30min)	400kcal
Ve škole o přestávce		
Doma vklidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Müsli emco čokoládové - protein	100g	9:00	3	Mléko (300ml)
	Protein Whey Chocolate	30g (1 odměrka)			
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			Voda (250ml)
	Borůvky	50g			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Vanička Kiri	140g	11:00	1	Voda (250ml)
	Kaiserky	4ks			
	Twix tyčinka	1ks			
	Deli tyčinka	1ks			
<b>Oběd</b>	Dýňová polévka	300ml	13:00	1.3	Lipton čaj (500ml)
	Vepřová panenka	300g			
	Vařené brambory	300g			
	Okurka - hadovka	1/2 okurky			
	Paprika červená	1ks			
	Mandarinky - kompot (konzerva)	1ks			
<b>Svačina</b>	Tribit tyčinka	1ks	15:50	2	
<b>Trénink</b>			16:00		voda (1000ml)
<b>Svačina</b>	Protein Whey Chocolate	30g (1 odměrka)	18:15	3	Voda (250ml)
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
<b>Večeře</b>	Kuřecí maso	300g	21:00	1	Fanta (500ml)
	Rýže	1 sáček (120g - neuvařené)			
	Paprika červená	1ks			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
Posilovna	Air bike - 50% (10min)	100kcal
	Crossfit - 80% (90min)	1400kcal
	Stretching - 50% (20min)	100kcal
V posilovně v šatně		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovesné vločky emco - čokoládové	1 sáček (55g)	8:00	3	Voda (250ml)
	Ovesné vločky emco	50g			
	Jablko	1ks			
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
	Protein Whey Chocolate	30g (1 odměrka)			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Tvaroh	250ml	10:00	3	500ml voda
	Kešu ořech	30g			
	Banán	1ks			
	Protein Whey Chocolate	30g (1 odměrka)			
<b>Oběd</b>	Hrachová polévka	300ml	13:00	1.2	Lipton čaj (500ml)
	Krutóny	30g			
	Houbové řízky	300g			
	Brambory vařené	250g			
	Tatarka	20ml			
	Okurka - hadovka	1/2 okurky			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Vajíčka - na tvrdo	3ks	17:00	1.3	Voda (250ml)
	Chléb	3ks (krajíce)			
<b>Večeře</b>	Vepřová panenka	250g	20:00	1	Čaj ovocný (250ml)
	Bramborová kaše	200g			
	Okurka - hadovka	1ks			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
U babičky doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Protein Whey Chocolate	30g (1 odměrka)	7:00	2.3	Voda (400ml)
	Vlašský ořech	30g			
	Arašídové máslo	30g			
	Banán	1ks			Mléko (200ml)
	Ovesné vločky emco	50g			
	Kreatin	10g (2 malé odměrky)			
Trénink			9:00		Voda (1500ml)
Svačina	Corny tyčinka - kokosová	2ks	12:00	1.2	
	Relax pyrė - mango/marakuja	2ks (240g)			
	Jablko	1ks			
Oběd	Těstoviny	250g	14:00	1	Kofola (500ml)
	Tuňák	200g			
	Paprika červená	1/2 papriky			
	Paprika zelená	1/2 papriky			
	Paprika žlutá	1/2 papriky			
	Tatarka	50ml			
Svačina	Protein Whey Chocolate	30g (1 odměrka)	17:30	3	Voda (250ml)
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
	Banán	1ks			
Trénink					
Svačina					
Večeře	Kuřecí stripsy	200g	20:00	1.2	Voda (250ml)
	Hranolky	200g			
	Kečup	20ml			
	Okurka	1/2 okurky			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	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)
V autě při cestě na hory		
Na horách	Trail running/rychlá chůze (480min)	2500kcal
Při cestě na vrchol		
Na vrcholu hory		
V autě při cestě domů		
Doma v klidu u stolu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	150g	8:30	1	Voda (250ml)
	Kešu ořechy	40g			
	Banán	1ks			
	Chia semínka	15g			
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
Trénink					
Svačina	Chléb	3ks (krajíce)		1.2	Dobrá voda jahodová (1500ml)
	Máslo	10g			
	Šunka	100g			
	Sýr	100g			
Oběd	Kuřecí vývar	250ml	12:00	1	Kofola (500ml)
	Králík na smetaně	200g			
	Houskový knedlík	5ks (krajíčů)			
Svačina					
Trénink					
Svačina	Protein Whey Chocolate	60g (1 odměrka)	16:00	3	Voda (250ml)
	Kreatin	5g (1 malá odměrka)			
Večeře	Guláš	300ml	18:00	1	Čaj ovocný s citrónem (500ml)
	Knedlík	5ks			
	Mandarinky (konzerva)	1ks			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		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		
Na brigádě		
V restauraci		
V autě při cestě k babičce		
U babičky doma		