

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
183
80
9.5
Student/Analytik
sezení
běhání
3
lezení, posilování
4
8500

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	2x rohlík	86	8:30		3 čaj - 250
	jádrová paštika	35			
	bílý jogurt	105			
<b>Trénink</b>	Běhání		10:30		voda - 500
<b>Svačina</b>	hroznové víno	180	12:10		2
<b>Oběd</b>	kuřecí prsa	200	13:00		3 voda - 500
	brambory	120			
<b>Svačina</b>	protein bar	60	15:30		protein - 250
<b>Trénink</b>	strečink		17:00		voda - 500
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	mleté maso	150	19:30		voda 500
	rýže	200			
	fazole	80			
	kukuřice	50			
	mrkev	50			
	hořčík tableta	1			
	vitamín C tableta	1			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	10:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		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)
<b>Snídaně</b>	cereálie	150	7:00		3 voda - 250
	mléko, polotučné	250			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	2x croissant	92	10:00		1 energy drink 500
<b>Oběd</b>	3x tortilla	216	14:00		3
	šunka	70			
	sýr	72			
	3x vajíčko	156			
<b>Svačina</b>	2x muesli tyčinka	84	16:00		1 voda - 500
<b>Trénink</b>	lezení		16:30		
<b>Svačina</b>	banán	120	19:00		voda - 500
<b>Večeře</b>	pizza margherita	400	20:30		3 džus - 500
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	11:30	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		
ve škole		
doma		
cesta do gyму		
	120	980
doma		
doma		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	3x vajíčko	104	8:30		3 čaj 250
	okurka	60			
	3x toast	69			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	banán	120	10:30		2 voda - 500
<b>Oběd</b>	3x cheeseburger	465	13:30		3 voda - 500
	hranolky	100			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>	strečink		15:00		voda - 500
<b>Svačina</b>	ovocný salát (banán, jablko, pomeranč, ananas)	250	16:00		2 džus - 500
<b>Večeře</b>	fazole	100	19:30		3 voda - 750
	kukuřice	85			
	kuřecí řízek	225			
	rýže	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	11:30	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		
ve škole		
doma		
venku	30	106
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	jogurt	150	8:00		3 voda - 250
	ovesné vločky	75			
<b>Trénink</b>	gymnastika		9:00		
<b>Svačina</b>	protein bar	60	11:00		2 energy drink 500
<b>Oběd</b>	krůtí prsní řízek	200	13:30		3 voda - 500
	rýže	100			
<b>Svačina</b>	meloun	160	16:00		2 voda- 500
<b>Trénink</b>	strečink		17:30		
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	burrito s fazolemi a masem	231	19:30		3 voda - 750
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		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)
<b>Snídaně</b>	cereálie	150	9:30		3 čaj 250
	mléko, polotučné	250			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	banán	120	11:00		1 voda - 250
<b>Oběd</b>	mleté maso	200	13:30		3 voda- 500
	rýžě	100			
	vajíčko	52			
	fazolové lusky	65			
	kukuřice	50			
<b>Trénink</b>	lezení		15:00		
<b>Svačina</b>	protein bar	60	18:45		1 protein - 250
<b>Večeře</b>	čínská zeleninová směs	120	20:00		3 voda - 1500
	kuřecí prsa	200			
	brambory	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	11:30	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)
<b>Snídaně</b>	3 x vajíčko	104	9:30		3 čaj 250
	3 x toast	69			
	10 x cherry rajče	170			
<b>Trénink</b>	strečink		11:00		voda - 500
<b>Svačina</b>	banán	120	13:00		2
<b>Oběd</b>	vepřový guláš	236	14:30		3 voda - 500
	houskové knedlíky	160			
<b>Svačina</b>	2 x pomeranč	220	16:30		2 džus - 250
<b>Trénink</b>	procházka		17:00		
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	bolognese s masem	350	19:30		3 voda - 1500
	těstoviny	200			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	10:00	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>	cereálie	150	10:30		3 čaj - 250
	mléko polotučné	250			
<b>Trénink</b>	běh		11:30		voda - 500
<b>Svačina</b>	banán	120	13:45		1 protein - 250
<b>Oběd</b>	kuřecí prsní řízek	200	14:30		3 voda - 500
	těstoviny	150			
	rajče	120			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>	strečink		15:30		voda - 250
<b>Svačina</b>	jablko	138	16:30		2
<b>Večeře</b>	hovězí svíčková	150	20:00		3 voda - 1500
	houskový knedlíky	160			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	11:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

