

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

žena	
	21
	158
	46.5
	12
student	
sezení	
atletický trénink - běhy	
	10
posilovna	
	3
	17800

mít dostatek energie na tréninky

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh oslazený, piškoty s kávou	260	8:30	1,2,3	500ml čaj neslaze kava expreso 70m
svačina	cornytyčinka	30g	9:30		čaj 400ml
Trénink	florbal ve škole		10.00		900ml voda
oběd	žampiony smažené, dýňové pyré, brambory vařené	500g	13:30	1,2,3	250ml voda
					voda 500ml
Svačina	toast chléb se šunkou	70g	15:00	2.3	
Trénink	atletický trénink - R2km, R, běž.cvičení na překážkách, abc v rovinkách, far		16:40		voda 500ml
Večeře	pstruh restovaný s cironem, dušená mrkev	300g	19:00	1,2,3	
večeře 2	polévka čočková	250ml	20:00	1.2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:23	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:23	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
vlak		
I		
	90', lehká intenzita	
	střídavá, 2h	650

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesno-krupičná kaše s grankem a cukrem	250	8:00	1,2,3	500ml čaj
Trénink	práce s dětmi ve školce - tělocvik		9:00-10:50		čas 600ml
Svačina					
Oběd	kuřecí kousky s čínskými nudlemi	300	12:00	1,2,3	voda 500ml
Svačina	strouhaný tvarohový koláč	100	14:00	2,3	
Trénink					
Svačina	flapjack kokos,čokoláda	60	16:00	2	voda 250
Večeře	asijské nudle s kuřecím masem	300	19:00	1,2,3	
svačina	trdelník domácí	30	20:30	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:13	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:58	1 - velmi špatná	1
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	bageta s šunkou a sýrem	150	8:30	1,2,3	500 čaj
					kava expreso 70m
Trénink	běh fartlek		10:30		čaj 900
Svačina	tvaroh polotučný + vanilkový	250	12:00	2.1	
Oběd	boloňské těstoviny	300	13:00	3.2	
					voda 500
Svačina	větrník, marlenka kuličky	60+60	16:00	2	
Trénink					
Svačina	tvaroh polotučný + vanilkový	200	19:00	2	voda 500
Večeře	řízek s bramborem	300	18:00	3.2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:08	Kvalita spánku (1-10)	tvar
		do	7:12	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
I		
	střídavá, 1,5 h	450

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	houska se šunkou a sýrem, toast	150	9:00	1,2,3	500 čaj
					kava expreso 70m
Trénink					čaj 250
Svačina	tvaroh tiramisu	200	11:00	2,3	
Oběd	těstoviny s vajíčkem a šunkou	300	12:30	1,2,3	čaj 500
Svačina	tyčinka cocobar + oplatek	30+25	13.30+	2	voda 500
Trénink	úseky 48x50m		15:15-17:30		voda 600
Svačina					
Večeře	kachna se zelím a knedlíkem	350	19:00	1,2,3	voda 500ml
svačina	čoko lind + gum medvídci	22+20	20.30	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:22	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:40	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
ve škole		
u stolu		
ve vlaku		
	střední, 48x7" + 20'	530
doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toast se šunkou a sýrem	2x50	9:00	1,2,3	čaj 500
					kava expreso 70m
					ČAJ 500
Trénink					
Svačina	tvarohový tiramisu	250	11:00		2
Oběd	boloňské těstoviny	300	13:00	1,2,3	VODA 300
Svačina	monte snack	30	15:00		2 voda500
Trénink	crosstraining - posilovna		16:00-17:30		
Svačina	kaiserka suchá, kinder čoko, oplatek	60+10+12	18:00		2 voda900
Večeře	polévka hokaido	400	20:00		1.2
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:54	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rohlík, šunka, sýr	100	8:00	1,2,3	čaj 600 kava expreso 70m
Trénink					
Svačina	ovesná kaše, musli	100	10:30		2 voda 500
Oběd	guláš s mletým masem a rohlík	350	12:30	1,2,3	voda 500
Svačina	flapjack	100	13:30		2
Trénink					
Svačina	pečená dýně, pečené brmory	150	15:00		2 voda 800
Večeře	halušky se zelím, slanina	250	17:30		2
	masáž		18:00-19:00		
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	21:43	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:48	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	jogurt s musli	150+30	8:20	1,2,3	500ml čaj kava expreso 70m
Trénink	běh		10:00		
Svačina					
Oběd	koporová omáčka s brambory	350	12:30	1,2,3	čaj 500
Svačina	čoko	60	14:00	2	voda 600
Trénink	sauna		17-18		
Svačina					
Večeře	ondráš	300	18:30	1,2,3	voda 900
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	21:52	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:02	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
I		
	nízká, 15 km	750
doma		
doma		
doma		