

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

žena
22
169
70
student
50/50
tanec
6
fitko
4
7,000

redukce hmotnosti, navýšení svalové hmoty

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	chia semínka	30	8:00	1	300
	kokosové mléko Nature's Promise	200			
	banán	80			
	protein True whey Gymbeam	30			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	mandarinka	60	10:30	1.2	200
	eidam 30%	40			
<b>Oběd</b>	kuřecí maso	150	13:00	1.3	
	rýžové nudle	50			
	červené zelí	100			
	mrkev	100			
	rýžový olej	10			
	sójová omáčka	10			
<b>Svačina</b>	řecký jogurt Milko 0%	140	16:30	3	
<b>Trénink</b>			17:00		500
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	batáty	150	21:00	1,2,3	250
	kuřecí maso	100			
	rajčata	250			
	mozzarella light	60			
	rýžový olej	5			
<b>Spánek</b>	(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 u stolu		
ve škole za chůze		
doma u stolu		
doma u stolu		
	tanec (120 min)	700
doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Řecký jogurt 0% Milko	140	9:00	1,2	300
	Banán	90			
	Čokoládová granola Nature's Promise	50			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Jablko	150	11:00	1,2,	
	Rafaelo	10			
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso	200	14:00	1,2,3	200
	Rýže basmati	80			
	Rýžový olej	5			
<b>Svačina</b>	Eidam 30%	80	17:00	1	
<b>Trénink</b>			17:30		500
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Rajčata	250	21:00	1,2	200
	Mozzarella light	125			
	Olivový olej	5			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma u stolu		
Ve škole		
Doma u stolu		
Za chůze		
	Tanec (120 min)	700
Doma u stolu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Vajíčka	120	8:30	1.2	300
	Máslo	5			
	Chléb žitný	50			
<b>Trénink</b>			9:00		500
<b>Svačina</b>	Banán	90	10:30	1.2	
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso	200	13:30	1,2,3	
	Batáty	200			
	Rýžový olej	5			
<b>Svačina</b>	Řecký jogurt 0% Milko	140	16:00	1	
	Čokoládová granola Nature's Promise	50			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Hermelín -30% Sedlčanský	100	20:00	1.2	300
	Mrkev	100			
	Chléb žitný	50			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	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>	Chia semínka	30	6:30	1.2	300
	protein True whey Gymbeam	30			
	kokosové mléko Nature's Promise	200			
	Banán	90			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Jablko	150	10:00	1.2	200
	Eidam 30%	40			
<b>Oběd</b>	Vajíčka	180	12:30	1.2	500
	Chléb žitný	100			
	Lučina	30			
	Mrkev	90			
<b>Svačina</b>	Mandarinka	120		2	
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Cottage sýr light 30% Pilos	200		1	500
	Kuřecí šunka	100			
	Rajčata	150			
	Eidam 30%	50			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:00	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>	Řecký jogurt 0% Milko	140	8:00	1.2	300
	Banán	90			
	Čokoládová granola Nature's Promise	50			
<b>Trénink</b>			9:30		500
<b>Svačina</b>	Jablko	150	11:00	2	
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso	200	12:30	1	
	Rýže basmati	80			
	Rýžový olej	5			
<b>Svačina</b>	protein True whey Gymbeam	30	15:00	3	200
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Vajíčka	180	19:00	1	500
	Chléb žitný	100			
	Lučina	30			
	Mrkev	90			
	Kuřecí šunka	60			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		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)
<b>Snídaně</b>	Řecký jogurt 0% Milko	140	9:30	1.2	300
	Banán	90			
	Čokoládová granola Nature's Promise	50			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Jablko	100	11:00	1.2	
	Eidam 30%	50			
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso	200	14:00	1.2	300
	Brambory	200			
	Rýžový olej	5			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>			16:00		500
<b>Svačina</b>	protein True whey Gymbeam	30		3	
<b>Večeře</b>	Cottage sýr lighth 30% Pilos	200		1	200
	Kuřecí šunka	60			
	Rajčata	250			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	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>	Řecký jogurt 0% Milko	140	8:30	1.2	300
	Banán	90			
	Čokoládová granola Nature's Promise	50			
<b>Trénink</b>			10:00		500
<b>Svačina</b>	Jablko	150	12:00	2	
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso	200			
	Ryze	80			
<b>Svačina</b>	Jablko	100	16:00	1	500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	Žitný chléb	50	18:00	1	
	Vejce	180			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

