

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	
	20
	169
	57
student	
půl na půl	
tanec (dancehall)	
9 až 10	
běh, plavání, gymnastika, posilování	
9 až 10	
	8,000

být fit, lehce nabrat svaly a zpevnit tělo

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	wafle	120	8:50	1.2	
	s nutellou	30			
Trénink			10:00		
Svačina	jablko	150	11:30	1	voda 500 ml
Oběd	těstoviny	120	15:00	1	
	s kuřetem na paprice a smetanovou omáčkou	70			
Svačina					voda 500 ml
Trénink					
Svačina					
Večeře	chleba kmínový	150	19.00	1,2,3	voda 500 ml
	jihočeské máslo madeta	15			
	vejce	55			
	gouda 48 %	60			
	paprika červená	90			
			20:00		
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:00		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
ve škole, ve spěchu mezi hodinami		
	plavání kraul (60 min, 204 kcal)	
v klidu v hodině		
v klidu na přednášce		
v klidu doma		
	tanec (104 kcal)	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesné vločky jemné celozrné Emco	100	8:00	1,2,3	voda 300 ml
	mléko polotučné Česká chuť	100 ml			
	ostružiny	30			
	borůvky kanadské	35			
	med včelí	25			
	kokos strouhaný Albert	5			
Trénink			8:40		
Svačina	banán	65		1,2,3	voda 200ml
	kefírové mléko jahodové Tesco	450			
Oběd	camembert Tesco	120	14:30	1,2,3	voda 300 ml
	batáty	370			
Svačina	1/2 nektarinky	50			voda 500 ml
	Protein 30% chocolate flavour corny	50			
Trénink			16:00		
Svačina					
Večeře	zelí kysané dušené	100	22:30	1.3	
	knedlík houskový	60			
	vepřové výpečky	120			
Spánek		od	0:15	Kvalita spánku (1-10)	5
	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
půl v klidu doa, půl v šalině		
	intervaly, skoky do výšky (65 kcal)	
v klidu ve škole		
doma		
ve spěchu		
	10 km cca 7 minut na km, 1.09 hod (575 kcal)	
	roztleskávačky trénink (2 hod) - 130 kcal	
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce	165	8:00	1,2,3	
	cibule	20			
	rohlík bílý	42			
	paprika červená	90			
Trénink			10:00		
Svačina	pražené loupané arašídý Soltino	20	11:30		2
Oběd	obalovaný sýr Nowaco	100	12:30	1,2,3	voda 300 ml
	pečené brambory	75			
	kečup jemný	15			
Svačina	banán	90	17:30	1,2,3	voda 500 ml
Trénink			18:00		
Svačina					
Večeře	Ristorante pizza Salame Dr. Oetker	290	20:00	1,2,3	voda 300 ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	nugátová kobliha	65	10:30	1,2,3	
Trénink					
Svačina	Manner original Neapolitaner	37			2.3
	jablko	100			
Oběd	Twister classic KFC	226	15:00		1,2,3
	1/2 cheeseburger KFC	60			
Svačina					voda 500 ml
Trénink					
Svačina					
Večeře	Gouda 48% polotvrdý sýr	47	21:00		1,2,3 voda 300 ml
	Tortilla wheat world's market	120			
	šunka vepřová dušená nejvyšší jakosti	60			
	rajčata cherry	33			
	ledový salát	20			
	vepřové výpečky	40			
	zakysaná smetana 18% Pilos	20			
Druhá večeř	Manner original Neapolitaner	37			voda 300 ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		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)
Snídaně	ledový salát	15	8:00	1,2,3	voda 200 ml
	gouda 48% polotvrdý sýr	40			
	vejce	110			
	šunka vepřová dušená nejvyšší jakosti	40			
	toustový chléb vícezrný klasik	100			
Trénink					
Svačina	hroznové víno	200			2
Oběd	hovězí cheeseburger se sezamovou bulkou	160			1,2,3
Svačina					voda 500 ml
Trénink					
Svačina					
Večeře					voda 500 ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
v klidu doma		
v restauraci		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toustový chléb vícezrný tmavý klasik	50	6:30	1,2,3	200 ml
	vepřová šunka dušená, nejvyšší jakosti	20			
	gouda 48% polotvrdý sýr	20			
Trénink			11:12		
Svačina	protein 30% chocolate flavour corny	50		1,2,3	Dr Witt 500 ml
	banán	90		1,2,3	
Oběd	gulášová polévka	100	14:00	1,2,3	voda 300 ml
	chléb	30			
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	kuřecí stripsy	120	18:00		voda 300 ml
	hranolky	80			Avanti 500 ml
			22:00		0,004 vodka
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vánočka	100	7:00	1,2,3	voda 300 ml
	nutella	30			
Trénink					
Svačina					
Oběd	pizza šunková se smetanovým základem	170	13:30	1.3	voda 200 ml
Svačina	hroznové víno	100	18:00		
Trénink					
Svačina					
Večeře	dýňová domácí polévka	170	20:00	1,2,3	voda 300 ml
					voda 300 ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:30	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

