

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

Tomáš Vavera	
muž	
	21
	182
	72
	6
student	
sezení	
fotbal	
	7
posilovna a rozhodčí na fotbale	
	6
	13,400

splnit předmět výživy :) (osobní - nabrat svaly)

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	míchaná vejce	200	8:00		3 voda 400 ml
	chléb žitný	50			
			10:00		500 ml voda
Trénink					
Svačina	jablko	100	12:00		2
Oběd	špagety carbonara	350	12:30		3 700 ml voda
Svačina					
Trénink					
Svačina	ovocná kapsa	190	16:00		2
Večeře	kuřecí prsa s rýží	400	21:00		1 750 ml slazena vo
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	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		
	atletika ve škole cca 90 min	320
na cestě do školy ve stresu		
ve škole v klidu		
doma v klidu		
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	míchaná vejce	200	6:15		1 voda 400
	chléb žitný	50			
Trénink					
Svačina	jablko	100	10:00		2 voda 150
Oběd	kuřecí prsa restovaná	150	13:00		3 voda sirup 600
	rýže bílá dlouhozrnná	150			
Svačina					
Trénink			16:30		voda 500
Svačina	ovocná kapsa	190	18:00		3 voda 200
Večeře	tortila s krůtím masem a zelenina	250	20:00		2 voda sirup 800
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
ve škole ve spěchu		
ve škole v klidu		
	fotbal trénink 90 min střed intenzita	550 kcal
na cestě na trénink		
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	musli jahody a mandle	45	7:00	2	pom. Džus 300
	mléko polotučné	150 ml			
Trénink					
Svačina	protein tvrohová tyčinka s příchutí skořice v kakaové polev	100	10:00	3	voda 200
Oběd	špagety carbonara	350	13:00	2	pom. Džus 300
Svačina					
Trénink			17:30		voda 500
Svačina	protein tvrohová tyčinka s příchutí skořice v kakaové polev	100	19:00	2	sirup voda 500
Večeře	špagety aglio oglio	200	20:00	2	voda 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
doma v klidu		
doma v klidu		
	fotbal trénink 90 min vysoká intenzita	950 kcal
na cestě na trénink		
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	musli jahody a mandle	45	8:00		2
	mléko polotučné	150 ml			
Trénink			8:30		voda 300
Svačina	banán	90	10:00		2
Oběd	kuřecí prsa restovaná	150	13:30		3
	rýže bílá dlouhozrnná	150			
Svačina					
Trénink					
Svačina	ovocná kapsa	190	16:00		3
Večeře	tatarák polička	250	20:00		2
	topinky s česnekem	4x50			
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	míchaná vejce	200	7:00		3 voda 400
	chléb žitný	50			
Trénink					
Svačina	banán	90	9:30		2 voda 300
Oběd	tortila s krůtím masem a zelenina	250	12:00		2 coca cola 330
Svačina					
Trénink			18:00		voda 300
Svačina	protein tvrohová tyčinka s příchutí skořice v kakaové polev	100	19:30		3 voda 300
Večeře	špagety aglio oglio	200	20:30		2 voda 800
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu		
doma v klidu		
doma v klidu		
	fotbal trénink 90 min střed intenzita	360 kcal
na cestě na trénink		
doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	míchaná vejce	200	8:00		3 voda sirup 500
	chléb žitný	50			
Trénink			9:35		iontový nápoj 1000
Svačina	protein tvrohová tyčinka s příchutí skořice v kakaové polev	100	10:20		3
Oběd	špagety carbonara	350	13:00		2 pom. Džus 300
Svačina	banán	90	16:00		2 voda 100
Trénink					
Svačina			16:30		voda 500
Večeře	kuřecí prsa restovaná	150	20:00		3 coca cola 330
	rýže bílá dlouhozrná	150			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	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	musli jahody a mandle	45	8:30	3	pom. Džus 300
	mléko polotučné	150 ml			
Trénink			9:15		iontový nápoj 800
Svačina	protein tvrohová tyčinka s příchutí skořice v kakaové polev	100	10:00	2	voda 250
Oběd	kuřecí prsa restovaná	150	13:00	1	coca cola 330
	rýže bílá dlouhozrnná	150			
Svačina					
Trénink			14:00		
Svačina	jablko	100	15:30	1	
Večeře	špagety aglio oglio	200	19:00	2	voda 800
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

