

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
20
174
65
cca 25 %
recepce ve fitku, student
stání + sezení
box
3 hod
silové tréninky
4,5 hod
7 tisíc kroků

lepší kondice v boxu, držet si váhu

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace
<b>Snídaně</b>	3x plněné donuty s lískooříškovou náplní	71 g	8:45	1		doma, u stolu
					400 ml -džus	
<b>Trénink</b>						
<b>Svačina</b>	SHAKE:70g vloček, 250mlmléko, 140gřecký jogurt , 15g arašídové máslo , 60g gainer		10:00	1	250 ml voda	doma
<b>Oběd</b>	100g rýže, 150g trhané vepřové maso 80g ledový salát, balsamico, olivový olej		13:30	1	400 ml voda	doma
<b>Svačina</b>	proteinový pudding	200g	16:00	2	250 ml voda	lžící doma u stolu hezky
<b>Trénink</b>			17:00		500ml voda	under dog fighters klub
<b>Svačina</b>	100g rýže, 150g trhané vepřové maso		20:00	1	500ml voda	
<b>Večeře</b>	100g okurka hadovka					
<b>2. Večeře</b>	musli mlíko	70 g 100 ml	22:00	2	250 ml	doma hezky u stolu, ipad kid
	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	10	v posteli
		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>	musli	70g	8:00	1	čaj 400ml
	mléko	100 ml			
<b>Trénink</b>			10:20		300ml voda
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	noki	200g	13:00	1	500ml voda
	hovězí mleté maso + majonéza, kečup	150g			
<b>Svačina</b>	protein pudding	200g	15:00	1	100ml voda
<b>Trénink</b>			16:00		
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	3 vajíčka		20:30	1	500 ml voda
	2x tortilla	80g			
	sýr	100g			
	šunka	100g			
	2 kyselé okurky	55g			
	hermelín	120g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:00		

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
stadion	atletika ve škole	cca 400 kcal

doma		
ve škole		
doma	protahení	
doma		
v posteli		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	3x vajíčka, chleba (70g), lučina (namazáno)		9:00	1	400ml džus
	sýr	100g			
	šunka	100g			
<b>Trénink</b>			11:00		1000ml voda
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	150g těstovin, 200g kuřecí maso		14:00	1	500ml voda
	50g sýr, 30g zelené olivy				
<b>Svačina</b>	SHAKE:70g vloček, 250mlmléko, 140gřecký jogurt , 15g arašídové máslo , 60g gainer		16:00		250 ml voda
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	smažené rýžové nudle s kuřecím masem a zeleninou (objednáno)	350g	18:30	1	400 ml voda
<b>2. Večeře</b>	protein. Pudding	200g	22:00	2	200 ml voda
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
posilovna	silový trénink (ramena, prsa, triceps)	530kcal
doma		
doma		
doma		
doma		
u sebe v posteli		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	3x plněné donuty s lískooříškovou náplní	71 g	10:00	1.2	400ml čaj
<b>Trénink</b>			10:15		
<b>Svačina</b>	clebík (70g) šunka (70g) sýr (50g)		11:30	1	250 ml voda
<b>Oběd</b>	100g rýže, 200g kuřecí maso, okurka (100g)		13:00	1	500 ml voda
<b>Svačina</b>	proteinová tyčinka + maliny (70)		16:00		200ml voda
<b>Trénink</b>			17:00		500 ml voda
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	150g těstoviny, 200g kuřecí maso		19:30	1	500ml voda
	červená paprika	75g			
<b>2. Večeře</b>	musli	60g	21:15	2	200 ml džus
	mléko	100ml			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		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>	SHAKE:70g vloček, 250mlmléko, 140gřecký jogurt , 15g arašídové máslo , 60g gainer		9:00	1	300 ml džus
<b>Trénink</b>			11:00		1000ml
<b>Svačina</b>	proteinová tyčinka	50g	12:30	2	
<b>Oběd</b>	100g rýže, 150g trhané vepřové maso 80g ledový salát +balsamico+olivový olej		14:00	1	500 ml džus
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	protein. Pudding	200g	15:30	1	200ml voda
<b>Večeře</b>	4 vajíčka 2x tortilla (160g) 100g sýr 100g šunka		18:30	1	500ml voda
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	5:00	1 - velmi špatná 10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, u stolu		
posilovna v posilce doma	silový trénink (záda+bicák) 90minut	cca 550kcal
doma		
doma		
u sebe v posteli		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	3x vajíčka		9:30	1	400ml voda
	chleba (70g)				
	šunka + sýr (oboje 100g)				
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	burger + hranolky v restauraci	cca 900 kcal	12:00	1.2	500ml džus
	máslová houska				
	hovězí mleté maso				
	sýrová omáčka, nakládané okurky, mix salátů				
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>			17:00		700 ml voda
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	100g těstovin, 150g kuřecí maso		19:45	1	500ml voda
	30g zelené olivy, 50g sýr				
<b>2. Večeře</b>	2 lískooříškové donuty	2x71g	21:00	2	400 ml čaj
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
restaurace		
under dog fighters klub	box (75 minut)	cca 750 kcal
doma		
doma		
v posteli		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	2x čokoládový croissant	85g	9:00	1	400ml čaj
	2x řecký jogurt	140 g			
<b>Trénink</b>			10:30		1000ml voda
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	rýžové nudle	100g	13:00	1	500ml voda
	zelené fazole	100g			
	kuřecí maso	150g			
<b>Svačina</b>	protein. Pudding	200g	16:00	1.2	250ml džus
	brumík	30g			
<b>Trénink</b>			17:00		
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	4x vajíčka			1	250ml džus
	2 chlebíky (70g)				400ml voda
	sýr (70g) šunka (100g)				
	okurka	100g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:45	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:05		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
posilovna	švihadlo + leg day (90 minut)	cca 550 kcal
doma		
doma	protahení	
doma		
u sebe v posteli		