

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

20

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	müsli forest fruit crunchy celozrné Bonavita	100g	9:00	1.3	
	jogurt bílý 3,5% tuku Clever	100g			
	banán	65g			
Trénink					
Svačina	Big coconut Corny	50g	12:00	1.2	
Oběd	kuřecí pečené stehno	150g	12:40	1.3	
	bulgur vařený	100g			
	pečená kořenová zelenina	100g			
Svačina	mřížka jahodovovanilková Billa	100g	17:00	1	
	proteinová tvarohová tyčinka s bílou čokoládou	40g			
	kefírové mléko nature	500ml			
Trénink					
Svačina					
Večeře	bageta malá světlá	65g	20:00	1.3	
	okurka	50g			
	rajčata	100g			
	eidam plátkový 30%	16,7g			
	máslo	5g			
	vejce	2x (55g)			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	od	od	od
		do	do	do	do

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
	10:20-12:00 atletika (překážky)	779kcal
na cestě		
ve škole na lavici		
šalina		
	posilovna silový trénink 60min	537kcal
doma		

od	od	od
do	do	do

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	high protein řecký jogurt	150g	8:00	1.3	
	hroznové víno	30g			
	banán	65g			
Trénink					
Svačina	palačinky s nutelou	200g	9:30	2	
	jahody	30g			
	latté macchiato	220ml			
Oběd	rýže	150g	12:15	1.3	
	kuřecí na kari s kokosovým mlékem	150g			
Svačina	fidorka s bílou čokoládou	30g			
	banán	90g			
	datle	50g			
Trénink					
Svačina					
Večeře	vejce	2x (55g)	21:00	1.3	
	chléb konzumní	50g			
	paprika červená	60g			
	máslo	10g			
	korbačky	50g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
	gymnastika 40min	152kcal
v kavárně		
v menze		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	hraběňčiny řezy	200g	8:00	1.3	
	káva bez cukru s mlékem	250ml			
Trénink			10:40		
Svačina	protein tvarohová tyčinka slaný karamel	40g		2	
Oběd	pstruh na másle	100g		1.3	
	vařené brambory	200g			
	rajčata	120g			
Svačina	lotus sušenky	5x (8g)			
	kava s mlékem	250ml			
Trénink					
Svačina					
Večeře	žitná bageta	100g		1.3	
	máslo	5g			
	šunka nejvyšší jakosti	30g			
	avokádo	50g			
	okurka	80g			
	paprika bílá	40g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	banán	90g		1,3,	
	tvaroh s vlákninou čokoládový	140g			
Trénink					
Svačina	zelené macha lívance	100g			2
	mascarpone	40g			
Oběd	avosendwič	250g			1.3
	slanina	33g			
	salátový mix	50g			
Svačina	borůvková limonáda	400ml			2
Trénink					
Svačina					
Večeře	chléb komzumní	50g		1,3,	
	avokado	50g			
	mozzarella	60g			
	okurka	75g			
	olivový olej	5ml			
	vejce	2x(55g)			
	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od			Kvalita spánku (1-10)
Spánek		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh polotučný	50g		1.3	
	pohanka vařená	120g			
	jagurt bílý	90g			
	jablko	80g			
	mango	60g			
	hroznové víno	60g			
	med	5g			
	káva s mlékem	250ml			
	Trénink				
Svačina	protein tvarohová tyčinka s bílou čokoládou	40g		1.2	
Oběd	vepřová panenka	100g		1.3	
	brambory pečené v troubě	150g			
	sýrová omáčka se smetanou	100ml			
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	zitný chléb	2x 50g			
	rukola	20g		1.3	
	volské oko	2x50g			
	cherry rajčata	60g			
	šunka nejvyšší jakosti	26g			
	aidam 30%	16,7g			
	olivový olej	10ml			
	avokado	50g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
v restauraci		
	silový trenink 20min	179kcal
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh s vlákninou	140g		1.3	
	piškoty	30g			
	hruška	35g			
Trénink					
Svačina	macha lívance	80g		2.1	
	maskarpone	30g			
Oběd	tousták	40g		1.3	
	krůtí šunka	40g			
	jablko	30g			
	chedar	60g			
Svačina	hruška	140g		1.2	
	jablko	135g			
Trénink					
Svačina					
Večeře	pirátské párečky	100g		1.3	
	chléb konzumní	100g			
	kečup	15g			
	hořčice	10g			
	rajčata	100g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvarož borůvka s vlákninou	140g		1.3	
	piškot	50g			
	kava	150ml			
Trénink					
Svačina				1.3	
Oběd	špagety	150g			
	kuřecí maso	100g			
	smetanovosýrová omáčka	100g			
	cherry rajčata	50g			
	rucola	10g		2	
Svačina	kindr čokoláda	12,5g			
	rozpustná káva	200ml			
Trénink					
Svačina					
Večeře	chléb konzumní	50g		1.3	
	párek vídeňský	50g			
	kečup	15g			
	hořčice	10g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

