

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

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Míchana vejce	120g	7:00		3 Voda 500
	3x toastový chléb	75 g			
	Tavený sýr	30g			
Trénink	Fotbal		9:00		Voda 200
Svačina	Jogurtový nápoj, banán, tyčinka corny	410g	11:00		2 Voda 500
Oběd	Lasagne s Mletým masem	500g	12:30		3 Voda 200
Svačina	Buchta s tvarohem, espersso	300	15:00		3 Voda 300
Trénink	Basketbal ve škole		17:00		Voda 400
Svačina	Tatranka	50	19:00		2 Voda 300
Večeře	Těstoviny	200	20:00		3 Voda 500
	Mozzarella	100			
	Tuňák	100			
	Rajčata	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	7
		Do 6:45		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
fotbalové hřiště	90 min, malá intenzita	700
Venku ve stoje		
Doma v klidu		
Doma v klidu		
Sportovní hala	malá intenzita 90 min	500

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Mug cake - protein, vejce vložky, banán, hořká čokolada	300	8:00	3	500
	Jogurt bílý - pilos	150			
	Arasieove máslo gym Beam	20			
Trénink					
Svačina	Rohlík se Šunkou a sýrem	150	10:00	1	300
Oběd	Guláš s masem	300	12:00	3	200
	Knedlík	150			
Svačina	Espresso, toast s marmeládou	70	14:00	2	150
Trénink	Silový trénink		15:15		400
Svačina	Banán a protein	400	17:00	1	
Večeře	Chléb žitný	80	20:00	3	500
	Vejce na tvrdo	100			
	Pomazanove máslo	30			
	Sunka nejvyšší jakosti	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	11:30	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 v klidu		
Škola lavička		
Doma v klidu		
Doma v klidu		
Posilovna	Intenzivní 60 min	460
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Řecký jogurt	100	7:00		3 500voda
	Mysli protein čoko	70			
Trénink	Gymnastika ve škole		8:00		Voda 300
Svačina	Espresso, banán	100	10:00		2 Voda 100
Oběd	Kuřecí paličky	250	13:00		3 Voda 300
	Rýže	150			
Svačina	Rohlík se šunkou	150	14:30		1 200voda
Trénink	Silový trénink		17:00		500voda
Svačina	Protein nápoj, sušenky bebe	460	18:30		3 400 protein
Večeře	Krupicová kaše, mléko	300	20:00		3 300 voda
	Granko	20			
	Cukr	10			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 10:30		Kvalita spánku (1-10). 7	
		do 6:45		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Toastový chléb 3x	75	7:00		3 300 voda
	Máslo	10			
	Sunka	50			
Trénink	Gymnastika		8:00		Voda 500
Svačina	Řecký jogurt, tvarohová buchta, espresso		9:30		3 Voda 500
Oběd	Hovězí maso	250	12:00		3 300 čaj
	Rýže	150			
Svačina	Čokoláda mlka, espresso	100	14:00		2 200 voda
Trénink	Silový trénink		16:00		300 voda
Svačina	Chléb, avokado, rajče, sunka, sýr	200	18:00		1 Voda 200
Večeře	Hovězí maso	250	20:00		3 Voda 200
	Ryze	150			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10) 6	
		Do 6:45		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
Školní hala	Malá intenzita (50)	300
Doma v klidu		
Doma v klidu		
Doma v klidu		
Fitness centrum	Intenzivní trénink (60)	430
Doma v klidu		
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Michana vejce 3x	180	8:30		3 Čaj 300
	2x chléb s pomazankovým máslem, avokado	300			Jablečný mošt 300
	Rajčata	50			Zelený čaj 300
Trénink	Plavání		13:00		Voda 500
Svačina	Hořká čokoláda		11:00		2 Espresso
Oběd	Tortily	150	15:00		2 Voda 300
	Sunka, sýr 1:1	160			
Svačina	Banán, tyčinka corny	150	17:00		3 Voda 200
Trénink	Fotbal		18:45		Voda 100
Svačina	Rohlík, máslo, med	70	20:00		
Večeře	Poke - ryze, krevety 2:1	400	21:00		
	zelenina				
	semínka				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	11:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
Plavecký bazén	Intenzivní (50)	570
Ve vlaku		
Doma v klidu		
Venkovní umělá tráva	Lehký (75)	520

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	mug cake s proteinem	200	10:00		3 voda 200
	složeni - vejce,vlocky, banan				
	jogurt bílý, arasidové maslo, marmelada	170			
Trénink					voda 500
Svačina	dvojite espresso s mlékem				2
Oběd	knedlo vepřo zelo				3 voda 200
	knedlík nabíraný, vepř maso, bílé zelí	70,150,200	12:30		
Svačina	banán		15:00		
Trénink	fotbalové utkání		16:00		voda 500
Svačina	Proteinová tyčinka	60	18:00		lontový nápoj 300
Večeře	Cammembert 2x	220	19:30		Čaj 300
	Toastovy chléb	100			
	Brusinky	20			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 1:00		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 v klidu		
doma v klidu		
doma v klidu		
fotbalová kabina		
venku fotbalové hřiště	vysoká intenzita (90)	1500
Kabina		
Doma v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Mug cake s proteinem	200	7:00		3 200 voda
	Jogurt	150			300 čaj s medem
	Arasidove máslo	10			
Trénink	Fotbalový trénink		9:00		Voda 200
Svačina	Buchta perníkova	200	11:00		1.2 Cappucino 180
Oběd	Ryzoto se zeleninou	250	13:00		3 Voda 200
	Kuřecí maso	150			Voda 200
Svačina	Proteinové nápoj, banán	500	18:00		3
Trénink	Běh venku		17:00		3
Svačina	Popcorn	100	20:30		2 Voda 200
Večeře	Tortily 3x	120	20:00		3 Voda 500
	Sýr cheddar a mozzarella	200			
	Sunka moravská	90			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	9
		do 6:45		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

