

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

Můž
21
176cm
70kg
10%
student
sezení
silový trénink
3h
plavání, atletika, gymnastika
4h
11500

--

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>			7:00		Voda 250ml	
	Ovesná kaše: Ovesné vločky s vlákninou Emco 70g(sirové),Organic rice drink natural K-take 300ml, protein Just whey salted caramel GymBeem 25g, Hrozny bílé bezsemené 133g	505g	7:30	1,2,3		doma u stolu
					voda 250ml	
<b>Svačina</b>			9:00		zelený čaj 300ml	
	super ořechy čokoláda a banán Emco tyčinka	35g	10:00	2		v šatně
<b>Trénink</b>			10:30		voda 250ml	
<b>Oběd</b>	Hrášek	115g	12:30	1.3		ve škole
	Maso mix: Vepřové ,mělněné maso XXL Kostelecké uzeniny 286g, cibule bílá 38,2g, cizrna vařená 62,1g, vejce 10g,čočka černá beluga vařená 52,5g	450g			voda 250ml	
<b>Svačina</b>	Jogobela hruška Zott	150g	15:00	2	voda 250ml	ve škole
<b>Večeře</b>	česneková pomazánka:22,71 g cheddar 50% Billa, česnek 6,49g, řecký jogurt býlí 0% tuku Milko 124,8 g	154g	21:00	1,2,3	Voda 500ml	doma u stolu
	žitno-slunečnicový chleb celozrny fit den panam	124g				
	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	8	
<b>Spánek</b>		do 5:00		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>					Voda 500ml
	Ovesná kaše: Ovesné vločky s vlákninou Emco 70g(sirové),Organic rice drink natural K-take 300ml, protein Just whey salted caramel GymBeem 27g, Hrozny bílé bezsemené 133g	505g	5:15	1,2,3	
			6:00		Zelený čaj 400ml+14g medu
<b>Svačina</b>	pletenec dýňový Billa	88g	11:00	1.2	Voda 500ml
<b>Trénink</b>			12:00		
<b>Oběd</b>	Maso mix: Vepřové ,mělněné maso XXL Kostelecké uzeniny 148,4g, cibule bílá 19,79g, cizrna vařená 32,15g, vejce 5,5g,čočka černá beluga vařená 27,21g	233G	13:30	1,2,3	
	majonéza Mellmanns Original	20g			
	rýže natural Lagris (sirový stav)	100g			
	zelené fazolové lusky Freshona	92g			
<b>Svačina</b>	kokosová tyčinka tmavá poleva Flint	50g		2	Voda 500ml
<b>Večeře</b>	česneková pomazánka:22,71 g cheddar 50% Billa, česnek 6,49g, řecký jogurt bílý 0% tuku Milko 124,8 g	154g		1,2,3	voda 500ml
	žitno-slunečnicový chleb celozrny fit den panam	133g			
		34g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 5:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
ve škole		
	běh v terénu 20 min	223kcal
doma u stolu		
ve škole		
doma u stolu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovesná kaše: Ovesné vločky s vlákninou Emco 70g(sirové),Organic rice drink natural K-take 300ml, protein Just whey salted caramel GymBeem 27g, Hrozny bílé bezsemené 133g		6:00	1,2,3	voda 500ml
			6:40		čaj zelený 400ml+ 22g medu
<b>Svačina</b>	Pizza šunka a kukuřice Billa	62g	10:40	1.2	espresso+ lžička cukru+ 10 ml mléka
<b>Trénink</b>			11:00		fit mango-citron, zelený čaj DrWitt 750ml
<b>Oběd</b>	Maso mix: Vepřové ,mělněné maso XXL Kostelecké uzeniny 148,4g, cibule bílá 19,79g, cizrna vařená 32,15g, vejce 5,5g,čočka černá beluga vařená 27,21g	233g	14:00	1.3	voda 500ml
	majonéza Mellmanns Original	30g			
	rýže natural Lagris (sirový stav)	100g			
<b>Svačina</b>	tutti frutti hearts red band	15g	17:30	2	voda 500ml
<b>Večeře</b>	míchaná vejce	95g	19:30	1,2,3	voda 500ml
	chleba konzumní kmínový	102g			
	česneková pomazánka:17,71 g cheddar 50% Billa, česnek 5g, řecký jogurt bílý 0% tuku Milko 97,2 g	120g			
	selská šunka 96% masa nejvyšší jakosti	62g			
	kapie sladká paprika	13g			
	okurka salátová	39g			
	rajče charry keříková	67g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:00		Kvalita spánku (1-10)	8
		do 6:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
po cestě do fitka		
	silový trénink 1h 40min	595kcal
doma		
ve škole		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovesná kaše: Ovesné vločky s vlákninou Emco 75g(sirové),Organic rice drink natural K-take 300ml, protein Just whey salted caramel GymBeem 29g, Hrozny bílé bezsemené 133g		7:20	1,2,3	voda 500ml
			8:40		zelený čaj 400ml+15g medu
<b>Svačina</b>	fantasia Karamel	27g	11:00	1.2	voda 250ml
	banán	100g			
<b>Oběd</b>	Maso mix: Vepřové ,mělněné maso XXL Kostelecké uzeniny 148,4g, cibule bílá 19,79g, cizrna vařená 32,15g, vejce 5,5g,čočka černá beluga vařená 27,21g	233g	13:30	1.3	Voda 500ml
	hrášek	40g			
	Fazolky	60g			
	rýže natural Lagris (sirový stav)	100g			
<b>svačina</b>	chleba konzumní kmínový	134g	17:00	1.2	
	česneková pomazánka: 40g cheddar 50% Billa, česnek 6,6g, řecký jogurt bílý 0% tuku Milko 123,2 g	170g			perliva voda 500ml
<b>večeře</b>	chleba konzumní kmínový	85g	20:30	1.3	voda 500ml
	rajče charry keříková	68g			
	okurka salátová	41g			
	míchaná vajíčka	193g			
	selská šunka 96% masa nejvyšší jakosti	36g			
	kečup	33g			
	máslo	16g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:50		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 5:40		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
I		
cestou na autobus		
ve škole		
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovesná kaše: Ovesné vločky s vlákninou Emco 80g(sirové), Organic rice drink natural K-take 310ml, protein Just whey salted caramel GymBeem 27g, Hrozny bílé bezsemené 133g		7:00	1,2,3	Voda 500ml
					300ml zelený čaj+med 15g
					250ml
<b>Svačina</b>	Jablko	80g	10:00	2	voda 500ml
<b>Oběd</b>	těstoviny barilla (vařené)	302g	13:00	1.3	Voda 500ml
	pesto alla Genovese Clever	76g			
	toffu marinované Sunfood	216g			
<b>Trénink</b>			17:00		Voda 500ml
<b>Večeře</b>	chleba konzumní kmínový	161g	19:30	1.3	Voda 500ml
	rajče charry keříková	41g			
	selská šunka 96% masa nejvyšší jakosti	20g			
	česneková pomazánka: 55,6g cheddar 50% Billa, česnek 9,2g, řecký jogurt bílý 0% tuku Milko 170 g	235g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 5:50		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
}		
v práci		
v práci		
	plavání 30min	200kcal
Doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	míchaná vajíčka na cibulce	140g	9:00	1,2,3	Voda 500ml
	okurek salátový	25g			
	kapie sladká paprika	21g			
	rajčata charry	25g			
	chleba konzumní	80g			
	šunka vepřová dušená nejvyšší jakosti	37g			
	kečup jemně pálivý Hellmanns	27g			
<b>Svačina</b>	kinder maxi king Ferrero	35g	10:30		2 zelený čaj300ml+15g medu
<b>Trénink</b>			11:00		Voda 300ml
<b>Oběd</b>	hrachová polévka se slaninou Vitana	300g	14:00	1.3	Voda 500ml
	rýže bílá dlouhozrná vařená	230g			
	kuřecí čína se zeleninou	400g			
<b>Svačina</b>	banán	100g	16:00	2	Voda 500ml
<b>Večeře</b>	Kuřecí stehno pečené	250g	19:50	1.3	Voda 500ml
	velikonoční nádivka s uzeným	150g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	10
		do 7:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
v autě		
	badminton 1h	537kcal
u rodičů		
po cestě domů		
doma		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	míchaná vejíčka	120g	7:30	1,2,3	Voda 500ml
	šátček vyšňovaný Billa	85g			
	chleba konzumní	80g			
	máslo	15g			
	rajčata charry	80g			
	šunka vepřová dušená nejvyšší jakosti	45g			
	kečup jemně pálivý Hellmanns	24g			
<b>Svačina</b>	banán	90g	10:30		2 Voda 500ml
<b>Oběd</b>	maďarský hovězí guláš	350g	13:00		žlutá limonáda 350ml
	chleba konzumní kmínový	130g			1.3
<b>Svačina</b>	houbový kuba	120g	17:00		1 Voda 500ml
					ovocný čaj 250ml
<b>Večeře</b>	hovězí vývar	160g	20:30		3 Voda 500ml
	chleba konzumní	80g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:00		Kvalita spánku (1-10)	9
		do 6:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

