

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

muž
20
177 cm
74 kg
15.2
student
sportovní aktivita
fotbal
6.5
různé sporty ve škole
3

udržení formy, zůstat fit

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesná kaše	200	6:30	3	300 ml vody
	čokoláda	5			šálek kávy
	ovoce	50			
<b>Trénink</b>					500 ml vody
<b>Svačina</b>	-				500 ml energetick
<b>Oběd</b>	špagety carbonara	220	12:00	1,2,3	500 ml vody
<b>Svačina</b>	-				1500 ml vody
<b>Trénink</b>	-				
<b>Svačina</b>	-				
<b>Večeře</b>	4 kaiserky	4x53g	20:00	1, 2,3	500 ml vody
	mozzarella	125			
	rajčata	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	10:00	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>	2 rohlíky	2X60	10:30	1.3	500 ml vody
	2 plátky sýru (45%)				šálek kávy
<b>Trénink</b>	-				1000 ml vody
<b>Svačina</b>	-				
<b>Oběd</b>	Těstiviny s kuřecím masem a sýrovou omáčkou	400	15:00	1,2,3	500 ml vody
<b>Svačina</b>	-				
<b>Trénink</b>			18:00		1000 vody
<b>Svačina</b>	rajčata	150 g	16:00	2	
<b>Večeře</b>	cottage	150g	20:30	1.2	500 vody
	4 rohlíky	4X60g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:00	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>	bílý jogurt	250	6:30	3	200 ml vody
	musli	80			šálek kávy
<b>Trénink</b>			8:00		
<b>Svačina</b>	corny tyčinka	50	9:00	1.2	300 ml vody
<b>Oběd</b>	kebab	390	13:00	1,2,3	500 ml vody
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>			11:00		500 ml vody
<b>Svačina</b>	ovocný jogurt skyr, 4 ks kaki	120	17:00	1.2	200 ml vody
<b>Večeře</b>	4 tousty se šunkou a sýrem	350	21:00	1,2,3	400 ml vody
					200 ml vody
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	5:20	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>	2 žemle se šunkou a sýrem	2X160g	7:00	1,2	200 ml vody šálek kávy
<b>Trénink</b>	-				1000 ml vody
<b>Svačina</b>	croissant máslový 2x	2x60	10:00	1,2,3	šálek kávy
<b>Oběd</b>	kuřecí stripsy	250	15:00		500 ml vody
	hranolky	150			
<b>Svačina</b>	4 kaiserky se sýrem	4x60g	12:00	1	200 ml vody, šálek
<b>Trénink</b>					1000 ml vody
<b>Svačina</b>	-				
<b>Večeře</b>	vejce	250	21:00	1,2,3	500 ml vody
	slanina	4 plátky			
	4 kaiserky	4x53			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	10:00	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>	-				100 ml vody
<b>Trénink</b>	-				
<b>Svačina</b>	-				300 vody
<b>Oběd</b>	noky s kuřecím masem, sýr. Omáčka, špenát	400 g	13:00	1,2,3	500 vody
<b>Svačina</b>	-				
<b>Trénink</b>			17:00		1000 ml vody
<b>Svačina</b>	mysli tyčinka	60g	16:00	2	200 ml vody
<b>Večeře</b>	4 tousty	300	21:00	1,2,3	500 ml vody
	mozzarella	125			
	rajčata	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		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)
<b>Snídaně</b>	ovesná kaše	200	8:30	1,3	400 ml vody, šálek
	čokoláada	6			
	ovoce	50			
<b>Trénink</b>			10h		1000 ml vody
<b>Svačina</b>	2 banány		9h-11h	3	500 iontový nápoj
<b>Oběd</b>	kuřecí steaky	260	14:00	1,2,3	500 ml džus
	bram. Kaše	150			
<b>Svačina</b>	-				
<b>Trénink</b>	-				
<b>Svačina</b>	brambůrky	100 g	22:00	2	500 ml džus
<b>Večeře</b>	losos s grilovanou zeleninou	350g	20:00	1,2,3	200 ml vody
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	2:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	11:00		
				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>	-				
<b>Trénink</b>	-				
<b>Svačina</b>	-				400 ml vody
<b>Oběd</b>	nudle s kuřecím masem	250 g	13:00	1,2,3	500 ml coly
<b>Svačina</b>	skyr jogurt, paprika 1 ks	100	15:00	2	
<b>Trénink</b>	-				
<b>Svačina</b>	-				
<b>Večeře</b>	cottage	150	20h	1,2,3	500 ml vody
	4 rohlíky	4x60			
	vejce	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

