

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	žena
Věk	21
Výška	165
Hmotnost	54
% tělesného tuku	14
Zaměstnaní	
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita	
Hlavní pohybová aktivita	beh
Objem tréninku týdně (v hodinách)	11
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity	silový trénink
Objem tréninku týdně (v hodinách)	3
Orientační či průměrný počet kroků za den	25000

Cíle naší spolupráce	
----------------------	--

1.		
Jídlo	Potravina	
Trénink		
Snídaně	odtucneny tvaroh (250g), high protein pudding ehrman (200g), ryžová tyčinka v čokoláde Rice up (18g)	
Svačina	jablko (130g)	
Oběd	salát mix (150g), kuracie prsia dusené (180g v surovom stave), ryžová tyčinka v čokoláde Rice up (18g),	
Svačina	jablkové čipsy (70g) dm znacka, pistachio collagen bar Pure Brainmax(60g)	
Večeře	mozarella light Galbani (125g), salát mix (100g), čokoláda dark peru 80%(10g), mentos (10g)	
	odtucneny tvaroh (250g), high protein pudding ehrman (200g),	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23.30
		do 8.00
2.		
Jídlo	Potravina	
Trénink		
Snídaně	high protein mousse ehrman (200g), ovsené vločky (25g), figa(45g) Orechové maslo nuts mix (10g)	
Svačina	hruška (200g), supermysli emco bez cukru kokos čokoláda (30g)	
Oběd	řadový šalát (250g), paradajky (100g), tofu údené Vemondo (180g), uhorka sterilizovaná (100g), lahôdkové droždie (15g)	

Svačina	mrazom sušený ananás (30g), chocolate chip cookie (40g)	
Trénink		
Večeře	odtucneny tvaroh (250g), high protein pudding ehrman (200g), jahody v cokolade (70g)	
	proteinova tyčinka 50% sportness Dm značka (45g)	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 24.00
		do 7.30
3.		
Jídlo	Potravina	
Trénink		
Snídaně	odtucneny tvaroh (250g),protein Iso whey (25g), jahodový džem Hamé (35g), ryžová tyčinka v čokoláde Rice up (18g)	
Svačina	jablečné kroužky druid (35g), kinder (12,5g), pomaranč (110g)	
Oběd	mozarella light Galbani (125g), paradajky (250g), high protein pudding ehrman (200g)	
Svačina	fava beans in dark chocolate Dr.max(80g)	
Trénink		
Večeře	karfiol varený (170g v surovom stave), olomoucký syr (100g)	
	makový závin (100g), grécky jogurt 0% tuku milko (140g)	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23.40
		do 6.00
4.		
Jídlo	Potravina	
Trénink		
Snídaně	ovsené vločky (40g) iso whey(25g), jablko (120g)	
Svačina	figy (110g), high protein pudding ehrman (200g),	
Oběd	salát mix (100g), uhorka šalátová (80g), paradajky (75g) kuracie prsia udené Kura Kráľovské (120g), horčica (10g)kukurličné trubičky Alaska (18g)	

Svačina	hruška (110g)	
Večeře	uhorka(80g), racionky syrové (25g), feta syr (50g)	
	supermysli emco bez cukru kokos čokoláda (50g), odtucneny tvaroh (250g)	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22.30
		do 7.00

5.

Jídlo	Potravina	
Trénink		
Snídaně	odtucneny tvaroh (250g),protein Iso whey (25g)	
Svačina	hrozno (250g), syreček jihočeský madeta (90g)	
Oběd	paradajky (250g), mozarella light Galbani (125g), proteinova tycinka 50% sportness Dm značka (45g)	
Svačina	čoko polštářky Amaranth (25g), high protein pudding ehrman (200g)	
Večeře	šalát mix(150g), stopkový zeler(50g), hruška (60g), mladý špenát (25g), vlašské ořechy (10g), parmezán (15g), šunka morčacia prsná pikok (100g)	
	grécky jogurt 0% tuku milko (140g), džem slivkový (35g), bebe dobré ráno (50g)	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23.00
		do 7.45

6.

Jídlo	Potravina	
Trénink		
Snídaně	paradajky (100g), uhorka šalátová (100g),syreček jihočeský madeta (90g), manadrinka (80g),grécky jogurt 0% tuku milko (140g), mrazom sušené jahody (30g)	
Svačina	ryžové chlebičky s mléčnokakaové Nový Věk (60g)	
Oběd	řadový šalát (250g), paradajky (100g), kuracie prsia (130g v surovom stave), olej na prípravu (3g), mixit Crème boule coconut heaven (30g)	
Svačina	čučoriecky (125g), jablko (120g), proteinova tycinka 50% sportness Dm značka (45g)	
Večeře	ružičkový kel (v sur. stave 200g),olej na prípravu (3g) , lahôdkové droždie (15g), cvikla(v surovom stave 100g), feta (70g)	
	sušené slivky (100g), kinder (12,5g)	

Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0.00
		do 9.00
7.		
Jídlo	Potravina	
Trénink		
Snídaně	odtucneny tvaroh (250g),protein Iso whey (25g), high protein pudding ehrman (200g)	
Svačina	hrozno (400g)	
Oběd	šalát mix(150g), cuketa (80g), olej (2g), sušené paradjky (30g), uhorka (80g), olivy čierne (40g), tuniak v konzerve Nixe (102g) , kukuričné trubičky Alaska (18g)	
Svačina	proteinova tyčinka 50% sportness Dm značka (45g), sušené marhule (100g)	
Trénink		
Večeře	cottage cheese nature Pilos (200g), paradajky (250g), prsní šunka krutí Pikok (100g), mrkva surová (80g)	
	smile gummi youghurt (100g)	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 24.00
		do 9.00

Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
				beh,16km, -98min	850
9:00	1	voda-500	na koleji		
11:00	1,2,3	espresso	v škole		
14:30	1,2,3	cola zero- 500	v škole		
16:30	2	voda-500	v škole		
20:00	1,2,3	voda- 250, dr. Witt FIT 750	na koleji		
21:00	2	čaj nesladený- 250	na koleji		
	Kvalita spánku (1-10)	spánok - 9			
	1 - velmi špatná				
	10 - vynikající				
Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
				beh,18,2km, -105	920
10:00	1.3	voda-500 espresso	na koleji		
11:40	1,2,3	filtrovaná káva- 200	v škole		
14:00	1,2,3	500 voda	v škole		

16:45	2	voda-500 espresso	v šatni pred PA		
				silový tréning, nízka intenzita - 60min	170
20:30	1,2,3	voda 400	na koleji		
22.00	2	voda 300	na koleji		
	Kvalita spánku (1-10)	spánok - 6			
	1 - veľmi špatná				
	10 - vynikajúci				
Čas	Jím, pretože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnosť (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situácie	Pohybové aktivity - intenzita (dĺžka - min)	Energetický výdej (kcal)
				beh,16km, -92min	800
10:00	1	voda-500	na koleji		
11:00	1,2,3	filtrovaná káva	v škole		
14:20	1,2,3	voda- 500	na koleji		
16:00	2	voda-500 espresso	v parku, v klúde		
				silový tréning, nízka intenzita - 85min	225
19:30	1,2,3	voda-300	na koleji		
21.00	2	fanta zero 500	na koleji		
	Kvalita spánku (1-10)	spánok - 6			
	1 - veľmi špatná				
	10 - vynikajúci				

Čas	Jím, pretože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnosť (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situácie	Pohybové aktivity - intenzita (dĺžka - min)	Energetický výdej (kcal)
				beh,16km, -94min	800
9:00	1	voda-400	v škole		
10:50	1,2,3	dr. Witt FIT 750, espresso	v škole		
14:00	1,2,3	voda - 500	na koleji		

16:30	2	voda-500	v škole		
19:00	1,2,3	voda- 350	na koleji		
20:00	2	čaj nesladený- 200	na koleji		
	Kvalita spánku (1-10)	spánok - 8			
	1 - veľmi špatná				
	10 - vynikajúci				

Čas	Jím, pretože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnosť (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situácie	Pohybové aktivity - intenzita (dĺžka - min)	Energetický výdej (kcal)
				beh,16km, -89min	800
10:00	1	voda-500	na koleji		
11:50	1,2,3	espresso	v škole		
13:50	1,2,3	voda- 500	v škole		
15:30	2	cola zero - 500	v škole		
19.00	1,2,3	voda-300	na koleji		
20:45	2	Dr.witt 750	na koleji		
	Kvalita spánku (1-10)	spánok - 7			
	1 - veľmi špatná				
	10 - vynikajúci				

Čas	Jím, pretože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnosť (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situácie	Pohybové aktivity - intenzita (dĺžka - min)	Energetický výdej (kcal)
				beh,20km, 129min	1100
9.00	1	voda-500	doma		
11:00	1,2,3	espresso	v práci		
14:30	1,2,3	voda- 500	doma		
16:50	2	cola zero - 500	v parku, v klúde		
20:00	1,2,3	voda-300	doma		
21:45	2	voda 300	doma		

	Kvalita spánku (1-10)				
	1 - velmi špatná	spánok -10			
	10 - vynikající				
Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
				beh,16km, -96min	800
10:00	1	voda-500	doma		
Nov-45	1,2,3	filtrovaná káva 200	doma		
14:30	1,2,3	voda- 500			
			doma		
17:20	2	fanta zero 500			
			cestou na trénink		
				silový trénink, nízká intenzita - 95min	240
20:15	1,2,3	voda-500	doma		
21.50	2	čaj nesladený - 250	doma		
	Kvalita spánku (1-10)				
	1 - velmi špatná	spánok - 10			
	10 - vynikající				

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
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					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
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					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
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					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
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					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
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					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
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					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

