

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

Žena
21
165
72
31.2
Student
Aktivita
Silový trénink
4
Chůze
5
7000

Úbytek hmotnosti

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně			6.00	Pravidelnost	Čaj s medem 500 ml
	Ovesné vločky	149g			
	Bílý jogurt	100g			
	Maliny	50g			
	Granola	76g			
Trénink					
Svačina	Celozrný toast	50g	10:30	Chuť	
	Šunka	15g			Voda 200ml
	Sýr	32g			
	Lučina	10g			
Oběd	Tuňák ve vlastní šťávě	52g	12:20	Hlad	
	Těstoviny	150g			
	Zakysaná smetana	20g			Čaj 1l
Svačina	Anglický rohlík - tesco	115g	16.00	Chuť	
Trénink					
Svačina					
Večeře	Tvaroh - polotučný	250g	20:20	Chuť	
	Granola	50g			Voda 100ml
	Maliny	30g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23		Kvalita spánku (1-10)	
		6:30		1 - velmi špatná	
		5		10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Toast	50g		Pravidelnost	Čaj s medem 300ml
	Šunka	15g			
	Sýr	32g			
Trénink					Voda 1l
Svačina	Jogurt	150g		Hlad	
	Maliny	50g			
Oběd	Tuňák	52g		Hlad	
	Zakysaná smetana	30g			
	Těstoviny	200g			
Svačina	Jablko	86g		Pravidelnost	
Trénink					
Svačina					
Večeře	Mozarella light	125g		Chuť	Čaj 300ml
	Těstoviny	150			
	Rajčata	50g			
	Olivový olej	Žlíce			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22		Kvalita spánku (1-10)	
		do 5:30		1 - velmi špatná	
		6		10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Tvaroh odtučněný	250g	6:00	Pravidelnost	Čaj 500ml
	Maliny	50g			
	Granola	60g			
Trénink					
Svačina					
Oběd	Tortila	1x	12:30	Hlad	
	Pesto	20g			
	Mozarella	125g			
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	Slaninový toast	100g	21:30	Chuť	Pivo 500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 23:30		Kvalita spánku (1-10)	
		do 7:00		1 - velmi špatná	
		7		10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Tvaroh odtučněný	250g	7:30	Hlad	Čaj s medem 500ml
	Maliny	50g			
	Granola	50g			
Trénink					
Svačina	Toast - celozrný	50g	11:00	Hlad	
	Šunka	15g			
	Sýr	32g			Voda 200ml
Oběd	Chleba	100g	14:00	Chuť	
	Máslo	15g			
	Šunka	20g			
Svačina					
Trénink					
Svačina	Jablko	100g	16:30	Hlad	
Večeře	Vajíčko	110g	18:45	Pravidelnost	
	Humus	100g			Voda 100ml
	Chleba	80g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22		Kvalita spánku (1-10)	
		do 8		1 - velmi špatná	
		9		10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
Ve škole		
Doma		
Ve škole		
Ve škole		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Rýžová kaše - instantní	35g	11:00	Hlad	Čaj s medem 500ml
	Maliny	50g			
Trénink					
Svačina	Toast	50g	13:00	Pravidelnost	
	Šunka	15g			
	Sýr	32g			Čaj s medem 400 ml
Oběd	Teriaki kuře s rýží	300g	15:00	Pravidelnost	
Svačina					
Trénink					Čaj s medem 300 ml
Svačina				Hlad	
Večeře	Noky	100g	20:20		
	Rajčata	55g			
	Zakysaná Smetana	30g			
	Tuňák	52g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0:00		Kvalita spánku (1-10)	
		do 10.30		1 - velmi špatná	
			8	10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Tvaroh	250g	10:00	Hlad	Čaj 500 ml
	Maliny	50g			
	Müsli	34g			
Trénink					
Svačina					
Oběd	Rajčatová omáčka	80g	14:00	Hlad	
	Mozarella	125g			
	Noky	100g			
Svačina					
Trénink					
Svačina					Voda 200ml
Večeře	Tortila s kuřecím masem	220g	20.00	Hlad	
	Hranolky	100g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 0.30		Kvalita spánku (1-10)	
		do 10.00		1 - velmi špatná	
		10		10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Tvaroh	250g	9:50	Hlad	
	Müsli	40g			
	Maliny	55g			
Trénink					
Svačina					
Oběd	Špenát	100g	14:00	Pravidelnost	
	Vejce	55g			
	Noky	150g			
Svačina	Toast	50g	15:30	Chuť	
	Pesto	10g			
	Sýr	32g			
Trénink					
Svačina					
Večeře	Jogurt	150g		Hlad	
	Maliny	47g	19:00		
	Müsli	50g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	1.00		Kvalita spánku (1-10)	
		10.00		1 - velmi špatná	
		6		10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
Doma v klidu		
Doma v klidu		
Doma v klidu		