

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
20
178 cm
57 kg
cca 15%
študent, výkonnostný atlét
aktivita
atletické tréningy- beh/posilňovanie
10-11hod
plávanie,...
1 hod
14,000

byť fit, udržiavať sa, možno nabráť svalovú hmotu??

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50g	5:40	123	čistá voda (350ml)
	tvaroh hrudkový	100g			káva s trochou mli
	proteínový puding (ehrmann)	100g			
	orechy	10g			
	banán	100g			
Svačina	proteínová tyčinka	50g	10:30		čistá voda (300ml)
Trénink			11:30		

Oběd	cestoviny/pohánka (surový stav)	100g	14:00	123	čistá voda (500ml)
	tvaroh hrudkový	100g			
	olomoucké tvarůžky	50g			
	cvikla	150g			
	pistáciové pesto	20g			
					biela káva bey cuk
Svačina	2 figy	50g cca	17:00	123	čistá voda (500ml)
Večeře	chlieb 3 krajce	110g	21:00	123	čistá voda (500ml)
	hummus (kari a mago)	50g			coca cola zero (250)
	2x vajíčko	100g cca			
	šunka (93% mäsa)	100g			
	rajčiny	100g			
	figa	20g ?			
					čistá voda (100ml)
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	5:35	1 - veľmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50g	9:00	123	čistá voda (350ml)
	banán	100g			káva+trocha mliek
	orechové maslo	10g			
	proteínový puding (ehrmann)	200g			
Trénink			10:30		čistá voda (150ml)
Oběd	batáty (pečené)	250g	13:00	123	čistá voda (500ml)
	niva light	50g			káva s mlíkom (3l)
	cvikla	150g			
	cibuľka lahôdková				
	bbq omáčka+kečup	60g			
	africký sumček	120g			
Svačina	jablko	150g ?	16:00	123	čistá voda (250ml)
Večeře	3xkrajec chleba/proteín (french toast)	110g/25g	19:30	123	čistá voda 500ml
	tvaroh hrudkový	100g			coca cola zero (25l)
	slivkový džem	30g			
	banán/2 figy	80g/50g			
	orechové maslo	10g			
	datle	15g			čistá voda (250ml)
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	5:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
na byte- v klůde a (300ml)		
	kruhový tréning (45min) - vysoká intenzita	279 kcal
na byte- v klůde 00ml)		
v škole- volný čas		
na byte v klůde 0ml)		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	grécky jogurt (0,3%)	200g	7:00	123	čistá voda (400ml), káva s mliekom (300ml)
	banán	100g			
	cereálie (čokoládové guľičky z tesca)	50g			
	orechové maslo	15g			
Trénink			8:00		
Svačina	datle	20g	11:00	23	yerba maté (yeah)
Oběd	2 celozrnné tortilla wrapy	120g	13:00	123	
	africký sumček	120g			
	olomoucký tvarôžek	50g			
	niva light	20g			
	uhorka, račina (veľká), cibuľka	cca 120g			
	kečup	60g			
Svačina	high protein dezert (tvarohová taštička)	125g	15:30	3	amino drink (750ml)
Trénink			16:30		čistá voda (750ml)
Svačina	proteínová tyčinka	40g	18:00	3	
Večeře	maslový croissant	80g	20:30	123	čistá voda (250ml), proteín (25g) s vodou
	kečup	30g			
	2x vajce	100g			
	slivkový džem	20g			
	uhorka, cibuľka	70g			
	2 figy	100g			
	2 plátky údený cisársky syr	40g			
	orechové maslo	10g			

Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:10	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
na byte- klud		
00ml)		
	hodina Floorball (škola), (1hod40min)	325kcal
na byte pri odchode		
	hodina Plávanie (škola), (50min)	250kcal
v šaline- pri presune		
na zastávke- čakanie na šalinu		
	bežecký tréning (1hod30min celkovo)	438kcal
cestou na masáž		
na byte v klude		
lou (300ml)		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50g	9:00	123	čistá voda (350ml)
	banán	100g			káva s mliekom (3)
	proteínový prášok	25g			
	orechy	10g			
Oběd	cestoviny (varené)	180g	13:30	123	čistá voda (750ml)
	niva light	30g			
	rajčiny	170g			
	hovädzie/cviklové guličky	150g			
	cibuľka, uhorka	30g?cca			
	sójová omáčka	20ml			
	tvaroh hrudkový	30g			káva biela z autom
Svačina	jablko	130?	16:00	123	čistá voda (750ml)
	figa	50g			
Večeře	Jin Jjambong (spicy seafood noodle) balenie	130g	20:30	123	čistá voda (500ml)
	1 vajce	60g			cola zero (250ml)
	mungo výhonky, cibuľka, čínska kapusta, kimchi	100g cca			
	tofu	40g cca			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:40	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, pretože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	cereálie (čokoládové guľičky z tesca)	50g	8:00	123	voda (700ml)
	cottage cheese light	100g			káva s mliekom (300ml)
	hipro drink stracciatella (danone)	100g			
	banán	100g			
	orechové maslo	10g			
Trénink			9:30		
Svačina	banán + hipro drink stracciatella (danone)= smootie	50g + 100g	11:30	123	voda (500ml)
Oběd	cestoviny (varené)	180g	13:00	123	voda (350ml)
	hovädzie/cviklové guľičky	150g			káva s mliekom (300ml)
	strúhaný eidam	20g			
	grécky jogurt (0,3%)	70g			
	kečup	30g			
	sóyová omáčka	20ml			
	2 figy	100g			
	rímsky šalát	50g cca			
				cola zero (300ml)	
Večeře	kváskový chlieb	100g	19:00	123	voda (500ml)
	šunka kuracia	40g			
	kečup	20g			
	cottage cheese (rayo)	100g			
	džem černicový	20g			
	sezamová pasta	10g			
	rajčiny	50g			
	hrozno	100g			
pomaranč sušené mango	150g 15g		voda (150ml)		

Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:10	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
na byte- klud 00ml)		
	posilňovanie (1hod 50min celkovo)	478kcal
na byte v klude 00ml)		
doma v klude		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovsené vločky	50g	9:30	123	voda (500ml)
	banán	100g			káva s trochou mli
	proteín whey (cookies and cream-MyProtein)	25g			
	orechové maslo	20g			
					voda (300ml)
Svačina	2 figy	100g	12:00	23	
Oběd	trhané kura na paprike	120g cca	14:00	123	pepsi zero (200ml)
	vlasšský šalát	150g			banánový rum ?(3)
	2 krajce cibuľový chlieb	50g			káva (100ml)
	hrozno biele	100g			gin & tonic (250ml)
	hokkaido koláč	120g cca			pepsi zero (200ml)
	krémová torta s ovocím	120g cca			
Večeře	3xvajce	150g	19:30	3	voda (500ml)
	rajčiny, cibuľka	100g			
	sójová omáčka	30ml			
	sezamová pasta	10g			
	kečup	10g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	8:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klůde		
eka (350ml)		
doma- pred odchodom		
návšteva		
0ml)		
)		
)		
doma v klůde		
	aktívne kalórie celkovo - chôdza	339 kcal

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	granola kokosová	50g	9:20	123	voda (500ml)
	banán mrazený	100g			káva s mlékem (3)
	grécky jogurt (0,3%)	100g			
	proteínový puding karamel (ehrman)	100g			
	horká čokoláda	12g			
Oběd	zeleninová polievka	250ml	13:30	123	voda (350ml)
	tarhoňa (varená)	250g			
	sušené rajčiny	30g			
	morčacie mäso v jogurtovej omáčke s rajč. pretlakom	120g			
	cibuľka	15g			
	vlašský šalát	100g			
Trénink			17:00		
Svačina					voda + BCAA prášc
Večeře	hl. múka	40g	18:30	123	voda (350ml)
	vajce	50g			
	proteínový puding karamel (ehrman)	100g			
	cottage cheese	100g			
	proteín	12g			
	džem černicový	30g			
	orechové maslo kiwi x1	10g 50g			
sušené mango	25g	20:00	123	voda (250ml)	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	2:00	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 klůde		
50ml)		
doma v klůde		
eka (300ml)		
	fartlek (7km- 34min) + (1km- 6:42min)	(380kcal) + (80kcal)
ok- (8g) (350ml)		
doma v klůde		
)		
cestou autom		