

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
	167
	65
student	
sezení	
tanec	
	2
lezení	
	1
	8000

dostat se zpět do kondice, zvýšit výkon

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvarohový koláč RegioJet	120 g	9:00	1	čaj - 200 voda - 300
Trénink	-				
Svačina	-				
Oběd	rýžové nudle s kuřecím masem	280 g	11:30	1	icetea - 600
Svačina	-				
Trénink			18:00		voda - 500 ml
Svačina	-				
Večeře	toastový chléb celozrný	160 g	19:00	1	
	Bohemia šunka 85%	35 g			
	Gouda 48%	50 g			
	Hroznové víno světlé	50g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toastový chléb celozrný	160 g	8:00	1	čaj - 250 ml
	Bohemia šunka 85%	35 g			voda - 200 ml
	Gouda 48%	50 g			
	Kečup	20 g			
Trénink			10:30		voda - 200 ml
Svačina	-				
Oběd	KFC - 6x hot wings	210 g	12:30	1	voda - 400 ml
	česneková omáčka	25 g			
	hranolky	150 g			
Svačina	-				
Trénink	-				
Svačina	-				
Večeře	česneková bageta	165 g	17:45	1	voda - 200 ml
	sýr gouda	70 g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:45	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)
v klidu doma		
venku	ateltika - 40 min	200 kcal
v klidu v pobočce		
v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toastový chléb celozrný	160 g	5:30	1	čaj - 250 ml
	Bohemia šunka 85%	35 g			
	Gouda 48%	50 g			
	Kečup	20 g			
Trénink	-				
Svačina	-				voda - 500 ml
Oběd	rizoto s kuřecím masem, zeleninou a vejci	350 g	12:00	1	
	olej řepkový	7 g			
	okurek	50 g			
Svačina	-				
Trénink			16:00		voda - 300 ml
Svačina	řecký jogurt čokoládový	140 g	17:30	1.2	
Večeře	volká oka	100 g	18:30	1	voda - 400 ml
	avokádo + sůl	75 g			
	toastový chléb celozrný	120 g			
	rajče	50 g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:40	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toastový chléb celozrný	160 g	7:30	hlad	čaj - 250 ml
	Bohemia šunka 85%	35 g		1	
	Gouda 48%	50 g			
	Kečup	20 g			
Trénink	-				
Svačina	banán	90 g	9:00	2, 1	voda - 450 ml
Oběd	rizoto s kuřecím masem, zeleninou a vejci	350 g	12:50	1	voda - 300 ml
	olej řepkový	7 g			
	okurek	50 g			
Svačina					
Trénink			15:00		
Svačina	protein drink čokoládový (Ehrmann)	250 ml	16:00	2, 1	
Večeře	pečené brambory	150 g	18:40	1	voda - 500 ml
	olej řepkový	7 g			
	rajče	50 g			
	okurek	50 g			
	Hellmann's tatarská omáčka	30 g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toastový chléb celozrný	160 g	7:00	1	voda - 300 ml
	Bohemia šunka 85%	35 g			čaj - 250 ml
	Gouda 48%	50 g			
	Kečup	20 g			
	Hroznové víno tmavé	50 g			
Trénink	-				
Svačina	-				
Oběd	nudle s kuřecím masem, zeleninou	300 g	12:00	1	voda - 200 ml
	parmazán	20 g			
Svačina					káva - 250 ml
Trénink			16:00		
Svačina	-				
Večeře	rohlík anglický	160 g	18:00	1	voda - 500 ml
	okurek	50 g			
	rajče	50 g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	čokololka s pudikem	140 g	7:30	1	čaj - 250 ml
Trénink			9:00		
Svačina	jablko	150 g	10:30	2, 1	voda - 100 ml
Oběd	gulášová polévka	200 g	12:30	1	
Svačina	-				
Trénink			17:00		džus - 300 ml
Svačina	tyčinky z listového těsta	40 g	18:00	2	voda - 200 ml
Večeře	kebab box	250 g	20:00	1	voda - 200 ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
v klidu doma		
stadion	bruslení - 40 min	150 kcal
v mhd		
ve vlaku		
městský dům	společenský tanec - 30 min	120 kcal
městský dům		
v klidu doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Musli čokoládové	75 g	7:45	1	čaj - 250 ml
	bílý jogurt light	75 g			
Trénink			9:00		voda - 500 ml
Svačina			10:00	2	káva - 250 ml
Oběd	KFC - stripsy	60 g	13:00	1	ice tea - 300 ml
	wings	90 g			
	hranolky	70 g			
	česneková omáčka	25 g			
Svačina	-				
Trénink			17:00		
Svačina	-				
Večeře	pletýnka se solí	100 g	18:30	1	voda - 300 ml
	tuňáková pomazánka	20 g			
	paprika zelená	70 g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
ve spěchu doma		
umělá stěna	lezení na stěně - 45 min	800 kcal
v klidu doma		
doma	strečink - 30 min	50 kcal
v klidu doma		