

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

<https://metscalculator.com>

muž
21
190
75
7
student
50/50
běh/plavání
5
x
7
10k

zůstat fit

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	x	x	x	x	voda - 300
Trénink		x	x	x	x
Svačina	rohlíky (4) se šunkou (120g)	156+120=276	11:20	1	voda - 200ml
Oběd	BB bageta + americké brambory	262+200=462	12:50	1,2,3	x
Svačina	x	x	x	x	x
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina		x	x	x	mosnter 500ml
Večeře	palačinky s nutellou	360g	21:00	2	aj s cukrem 250ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		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	hotdog bagetka z lídlu	100	7:40	2,3	450ml voda
	banán	120	7:40	2	
Trénink	x	x	x	x	250ml voda
Svačina	x	x	x	x	x
Oběd	BB bageta + americké brambory	262+200=462	13:00	1,2,3	x
Svačina	x	x	x	x	x
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina	x	x	x	x	500ml voda
Večeře	brambory s kuřečím masem	550	21:00	1,2,3	300ml čaj
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:59	Kvalita spánku (1-10)	3
		do	5:49	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	žemle se sýrem a šunkou	80	8:30	1,2,3	x
	banan 2x	240	8:30	1,2,3	x
Trénink	x	x	x	x	500ml voda
Svačina	x	x	x	x	x
Oběd	naan	80	12:00	1,2,3	
	korma chicken	350	12:00	1,2,3	250ml voda
Svačina	activia jogurtové pití	280	12?30	1,2,3	500ml monster
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina	arašídý, 2x donut, 1 banán	0+120+90=310	18:00	1,2,3	250ml voda
Večeře	znojemská omáčka s rýží a plátkem masa	+150+100=500	21:00	1,2,3	x
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:10	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	müslis mlékem	50	10:00	1,2,3	(mléko 50ml)
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina	x	x	x	x	x
Oběd	KFC stripsy (5), křidélka (3) a velké hranolky	+108+105=373	13:15	1,2,3	reen lipton ice tea
Svačina	x	x	x	x	x
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina	x	x	x	x	x
Večeře	znojemská omáčka s masem a rýží	400	20:00	1,2,3	ice tea 1litr
	štafetka	50	20:15	1,2,3	
	piškotová brambora	50	20:17	1,2,3	x
	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	7:35	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u počítače	x	x
x	x	x
x	x	x
v restauraci KFC	x	x
x	x	x
x	x	x
x	x	x
doma u počítače	x	x
doma u počítače	x	x
x	x	x
x	x	x
x	x	x
x	x	x
x	x	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	donut jahodovy, donut s barevným posypem	56+58=114	8:00	1,2,3	x
	x	x	x	x	x
	x	x		xx	
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina	x	x	x		x x
Oběd	kung pao s hranolkami	450g	14:00	1,2,3	voda 500ml
Svačina	milk snack, rolhík x2, lovecký sálám, jablko golden	300g	16:00	1,2,3	vinea 330ml
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina	x	x	x	x	x
Večeře	míchaná vejce (5) na cibulice	200g			
	rolhík x2	84	19:00	1,2,3	300ml voda se štá
	rajčaa cherry	50			
	paprika červená	30			
	okurka salatova	35			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	21:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rohlík x2	84		1,2,3	káva s mlékem a c
	debrecínka, paprika červená, rajčata cherry, okurka saltová	250	8:00		
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina	minomky	50	12:00		2 x
Oběd	kuřecí vývar s nudlemi	300	13:00	1,2,3	voda 300ml
Svačina	x	x	x	x	x
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina	x	x	x	x	
Večeře	pizza salamová	350g	20:00	1,2,3	voda se šťávoou 2l
	šťouchané brambory s cibulkou	150			
	tatarka	15			
	vepřové medailonky	100			
	corni big chocolate	50			
	florian smetanovy	150	23:50		2
	stážnické bramburky	60			2
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	10:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	lipánek tvarohovy kakaovy	130	11:00	1,2,3	250ml čaj
	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina	banán x2	220g	14:00		2 xx
Oběd	bramborová polévka	250	15:00	1,2,3	x
	brambory s hovězím masem	300			
Svačina	banana bread	100g	17:00		2 300ml čaj
Trénink	x	x	x	x	x
Svačina	x	x	x		x
Večeře	páerčky vepřové	200g			vinea 330ml
	rohlík x2	84			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	7:35	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu	x	x
	x	x
x	x	
x	sbírání hub - 3h	700kcal
x	x	x
doma u stolu	x	x
doma u televize	x	x
x	x	x
x	x	xx
doma	x	x

x