

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)	7
		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
160
52
14
student
sezení
běh
6
plavání, posilovna
2
8500

-

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovocný jogurt	150	6:15		3 ovocný čaj - 200
	cereálie	30			
Trénink			8:40		šťáva - 150
Oběd	těstoviny s rajčatovou omáčkou	350	11:15		1.3 voda - 200
Svačina	jablko	70	15:10		1.2 voda - 100
	tyčinka Alaska	15			2
Večeře	toasty z celozrnné bagety	90	19:30		1.3 voda - 200
	plátkový sýr	50			
	kečup	15			
	zelenina	70			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:50	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu u stolu		
venku - atletická dráha	1:30	329
doma u stolu		
doma		
doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovocný jogurt	150	8:45		3 ovocný čaj - 200
	cereálie	30			
Svačina	Tyčinka RAW Crip Crop malina	50	12:40		1
Oběd	Francouzská polévka	200	14:00		1.3 voda - 150
	Brambory	170			
	2 smetanové klobásy	140			
Večeře	2 celozrnné kaiserky s lučinou	155	18:20		1.3 voda - 200
	zelenina	70			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu u stolu		
po cestě ze softbalu		
doma v klidu u stolu		
doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	bageta s domácí jahodovou marmeládou	250	8:30		3 ovocný čaj - 200
Trénink			10:00		šťáva - 100
Svačina	Tyčinka RAW Crip Crop marakuja a kešu	28	11:10		1
Oběd	brambory	170	12:15		3 voda - 150
	kuřecí plátek	160			
Svačina	2 minitky	60	16:00		1.2 voda - 50
Večeře	2x zapečená celozrnná bageta se sýrem a kečupem	210	19:15		1.3 voda - 100
	zelenina	70			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu u stolu		
plavecký bazén	40 min	265
po cestě na šalinu		
doma v klidu u stolu		
ve vlaku		
doma v klidu na gauči		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	cereálie	50	9:00		3 ovocný čaj - 200
	mléko	30			
Svačina	1 kousek domácího koláče	40	11:00		2 šťáva - 50
Oběd	zeleninová polévka	200	13:00		1.3 voda - 100
	pečené kuře	130			
	brambory	170			
	rajčatový salát	40			
Svačina	2 kousky domácího koláče	80	15:30		2
Trénink			18:00		šťáva - 50
Večeře	3 kousky domácího chleba	120	19:10		1.3 šťáva - 100
	žervé	40			
	kuřecí šunka	35			
	zelenina	70			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:10	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:25	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovocný jogurt	150	8:50	3	ovocný čaj - 200
	cereálie	30			
Trénink			11:00		šťáva - 50
Oběd	česneková polévka	200	12:45	1.3	voda - 100
	1 bagetka	70			
	těstoviny s rajčatovou omáčkou	350			
Svačina	1 mandarinka	50	15:00	2	voda - 50
Večeře	2 celozrnné bagetky s lučinou	210	18:30		voda - 100
	zelenina	70			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:40	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	7:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu u stolu		
v přírodě	běh - 35 minut	247
doma v klidu u stolu		
doma v klidu		
doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovocný jogurt	150	8:45		3 ovocný čaj - 200
	cereálie	30			
Svačina	loupák	45	11:30		1 voda - 50
Oběd	rizoto	350	13:30		1.3 voda - 200
Svačina	müsli tyčinka	25	16:00		1.2
Večeře	2 celozrnné bagety s lučinou	210	19:15		1.3 voda - 100
	zelenina	70			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:40	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
v práci		
v práci u stolu		
v práci		
doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovocný jogurt	150	8:30		3 ovocný čaj - 200
	cereálie	30			
Trénink			10:30		voda - 50
Oběd	těstoviny s rajčatovou omáčkou	350	12:15	1.3	voda - 100
Svačina	máslový croissant	50	15:45	2	voda - 50
Večeře	2 celozrnné bagety s lučinou	210	18:30	1.3	voda - 100
	zelenina	70			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:10	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma v klidu u stolu		
v přírodě	běh - 60 minut	423
doma v klidu u stolu		
doma v klidu na gauči		
doma v klidu u stolu		