

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
	167
	69
22, ale jedná se o odhad	
student	
sezení	
silový trénink	
	3
běh, jízda na koni	
	3
	12000

optimalizace jídelníčku

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	chléb toustový máslový	46	8:00	1	120 cappucino
	pečená šunka Tesco finest	37			
	eidam sýr 30%, máslo	23, 5			
Trénink					
Svačina					
Oběd	ten samý toust co snídaně	111	13:00	1	mléko 120
	tvaroh polotučný, dark chocolate 70%	250, 30			
Svačina	červené jablko	150	18:00	1	
Trénink					
Svačina					500 voda
Večeře	multicereální croissant s máslem Tesco	65	21:00	1	500 voda
	vejce slepičí	3 ks, 165g			
	ghee	10			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	5:30		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
autobus, diskomfort	140 min, školní atletika	547
doma, v klidu		
škola, v klidu		
doma, v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh polotučný Milko	250	10:00		1 500 voda
	excellence dark chocolate slaný karamel	20	10:00		2 RedBull 250, zero
Trénink					
Svačina					
Oběd	boloňské špagety se sýrem	200	12:00		1 500 voda
	kuřecí maso pečené	50			1
Svačina	whey protein vanilla Vilgain	45			1 500 mléko
Trénink					
Svačina	jablko	150	18:00		1 500 voda
Večeře	boloňské špagety se sýrem	280	21:30		1
	kuřecí maso pečené	50			1
	mandle v bílé čokoládě a kokosu	20			2 500 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
ve škole, v klidu		
doma, v klidu		
doma, v klidu		
přednáška		
doma, v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	
Snídaně	vločky	50	9:30	1	300 čaj	
	protein Vilgain Vanilla	30				120 kafe, černé
	mléko	100ml				
Trénink					500 voda	
Svačina						
Oběd	vejce, rajčata cherry	3ks, 165,	120	3		
	chlé toustový máslový Tesco, gervais	69,	40			12:00
Svačina	kešu	35	14:45	2	500voda	
Trénink	silový trénink					
Svačina						
Večeře	tuňák Franc Josef	120	19:10	1	500 voda ochucen	
	těstoviny vařené	130				
	gervais	40				
	šunka 95% masa	50				
	rajčata cherry	80				450 čaj
	červená cibule	40				
	olivový olej	10				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:15	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, v klidu	silový trénink, střední intenzita, upper body	
	45 min	275
doma, v klidu		
na cestě		
á šťávou (30ml)		
doma, v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bageta, pomazánkovéé máslo, šunka	60, 35, 30	8:40		1 120 kafe, černé
	čeder, rajčata cherry, okurka	30, 20, 20			550 čaj máta
	Kinder Cards	25			2
Trénink					
Svačina					500 voda
Oběd	Bageta, pomazánkovéé máslo, šunka	180, 70, 80	13:15		1
	čeder, rajčata cherry, okurka	70, 40, 40			
Svačina					500 voda
Trénink					
Svačina	Protein drink plus vanilka Zott	250ml	18:10		1 500 voda
Večeře	rýže vařená	130	20:45		1 500 voda
	bůček	50			
	brokolice	60			
	mrkev, zelená paprika	40, 30			
	šunka 95% masa	40			
	sojová omáčka	30 ml			
	parmazán	35			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:15	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	bílý jogurt Klasik 2,7% Olma	170	8:20	1	120 kafe, černé
	Dark chocolate 70%	10			500 voda
	pistáciové máslo 100%, banán	34, 90			
Trénink					
Svačina					
Oběd	Berek se špenátem Kaufland, Vegan štangl (pečivo)	50, 65	11:45	1	
	pražská šunka 95% masa	100			500 voda
Svačina	protein bar dark chocolate arašídové máslo Warior Crunch	64		1	
Trénink					
Svačina					
Večeře	slepičí vejce	3 ks, 165 g	20:30	1	19:00
	cheddar plátky zlatý sýr	50			
	super soft sandwich wholemeal Olz Der Meisterbacker	70			500 voda
	rajčata cherry	110			500 čaj, neslazený
	máslo	15			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	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)
doma, v klidu	silový trénink, vysoká intenzita	604
	leg day, 80 min	
v autobuse		
v gymu		
doma, v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	datle sušené vypeckované	28	8:20		1 300 čaj
	1 minute protein oatmeal low sugar cinnamon roll	80			500 voda
	Kinder chocolate maxi	21			2 70 kafe, černé
Trénink					
Svačina	toustový chléb, pomazánkové máslo, šunka krůtí	46, 30, 50	13:00		1
Oběd	chicken tikka masala (jídlo venku)	350	16:20		1 300 voda
	máslový naan	150			150 pepsi
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	Cup Noodles Soba Wok Style Chilli Nissin	92	21:15		1 Pulpy 400
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:11	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:20	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v klidu	jízda na koni, mírná intenzita	213
	75 min	
doma, ve spěchu		
venku, s přáteli		
doma, v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	corny big chocolate-banana	50	9:00		1
					500 voda
Trénink					
Svačina					
Oběd	vejce slepičí, chléb toustový máslový Tesco	165(3 ks)	12:00		1
	tradiční pomazánkové se šunkou a smaženou cibulkou Bon	33			500 voda
Svačina	whey protein Vanilla Vilgain	45			1 650 mléko
Trénink					
Svačina	chléb toustový máslový Tesco, tradiční pomazánkové se šunkou a smaženou cibul				1
Večeře	vepřová krkovice bez kosti	270			1 500 voda
	bramborová kaše	200			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

