

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

Michaela Smějová	
Žena	
	20
	167
	75
	25
škola/skladník/zahradník	
aktivita	
crossfit, házená, chůze	
7,5h	
Plavání, atletika, fotbal	
4,5h	
	6500

snížení tuku

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	2 toasty se šunkou, sýrem, kečupem	156	6:40		1 voda 100
Trénink	crossfit (silový trénink, vzpírání, wod)		13:30		1 voda + ionták 800
Svačina	jablko	150	13:15		1
Oběd	tofu se zeleninou a rýží	210	10:45		1 voda 50
Svačina	banán	95	14:45		1
Trénink					
Svačina	hrozny	115	18:12		2
Večeře	šunkofleky	138	18:30		1 voda 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:15		Kvalita spánku (1-10)	7
		5:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	protein tvaroh. tyčinka, toast (šunka, sýr, kečup)	140	5:45	1.2	100ml voda
Trénink	crossfit		8:30		800 voda a ionťák
Svačina	banán	100	10:00	1	100 voda
Oběd	noky se špenátem a smetanou	250	12:30	1	energy drink 200
Svačina	snickers	50	15:15	1.2	
Trénink	Atletika				50ml
Svačina					
Večeře	lívance s proteinem, tvaroh, ořechové máslo	300	19:30	1.2	bylinkový čaj 200
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	6
		do 5:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Tvaroh s lesním ovocem a ořechovým máslem	320	6:30	1	
Trénink	crossfit		8:00		750 voda + iontak
Svačina	banán		10:00	1	
Oběd	kuřecí řízek s bramborami	250	12:30	1.2	100 ml
Svačina	knopers nut bar, kefirové mleko jahodové	490	16:00	1.2	
Trénink	házená				500
Svačina					
Večeře	2 plátky chleba, vajíčková pomazánka, zelenina		20:30		200
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	22:30		Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:15	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vajíčková pomazánka	60	8:00	1,2,3	čaj 200
	1 plátek chleba	50			
	rajče	100			
Trénink					
Svačina	donut	55	9:30		2
Oběd	pečené kuře s rýží	250	12:00	2.1	kofola 250
Svačina	hrozny, slunečnicová semínka	130	14:00	1.2	voda 300
Trénink					
Svačina					
Večeře	pizza šunková	500	18:30	1.2	voda 200
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		do 5:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u televize		
doma		
doma u televize		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvarohová protein tyčinka	40	5:45	1.2	voda100
	muller jahodový nápoj	100			
	toast	100			
Trénink	plavání		13:00		
Svačina	snickers		10:30	1.3	voda300
Oběd	šišky s makem		15:00	1	voda200
Svačina	banán	120	17:00	1.3	
Trénink	házená		17:30		800 ml voda a iont
Svačina					
Večeře	2 plátky toastu	50	20:30	1.2	kofola200
	2 vejce	100			
	pomazánkové máslo	20			
	rajče	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	7
		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	donut	55	8:00	1.2	voda 200
	jogurt straciatela	150			100
Trénink					
Svačina	párky 2 s kecupem	80	10:30	1.2	200
Oběd	řízek s bramborovým salatem	350	13:00	1.2	100
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	řízek s bramborovým salatem	250	18:15	1,2,3	300
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	9
		do 8:00		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	toasty	200	5:45	1.2	230
Trénink	crossfit				700
Svačina	banan, jablko	220	11:00	1.3	100
Oběd	kuřecí maso	120	15:30	1.3	200
	ryze, zelenina	100, 50			
Svačina					
Trénink	fotbal				200
Svačina					
Večeře	rizoto	250	19:00	1,2,3	300
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 22:30		Kvalita spánku (1-10)	6
		do 5:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

