

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

Muž
21
182
84
student
sezení
silový trénink
8
běh
2
8000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvoroh	250	9:00	1	500
	banán	100			
	arašídové máslo	30			
Trénink	Atletika		10:00		
Svačina					
Oběd	tvorohový dort	300	13:00	1	500
Svačina	proteinový nápoj, cerealie	150	16:00	1	500
Trénink	silový trénink		17:00		
Svačina	vejce+rýže	10ks, 100	20:00	1	500
Večeře	mozzarella + rajče + tvoroh	250+200+250	22:00	2	500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	8:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	0:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh	500	7:00	1	500
	banán	100			
	arašídové máslo	30			
Trénink					
Svačina					
Oběd	kuřecí maso + rýžové nudle	200+300	13:00	1	500
Svačina	rýžová kaše + kuřecí řízek	200 + 150	16:00	1	500
Trénink	silový trénink		17:00		500
Svačina	hovězí maso + rýže	500+150	21:00	1	500
Večeře	tvaroh	250	22:30	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	6:45	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	23:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
restaurace		
doma		
	120; střední	1058
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	cereálie + mléko	200	6:00	1	700
	proteinový nápoj	500			
Trénink					
Svačina	bageta + sýr + šunka	150+100	11:00	1	700
Oběd	mleté muřecí maso	500	16:00	1	800
	rýže	100			
Svačina					
Trénink	běh		17:30		300
Svačina	tousty	400	19:00	1	500
Večeře	tvářoh, sušené maso	250+50	22:00	2	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	5:45	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	0:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
práce		
doma		
	60; střední	687
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh	250	7:30	1	
	banán	100			
	arašídové máslo	30			
Trénink	Gymnastika		9:00		
Svačina					
Oběd	mleté muřecí maso	500	13:00	1	
	rýže	100			
Svačina	proteinový nápoj + banán		16:00	3	
Trénink	silový trénink				
Svačina	tvaroh	250	19:00	2	
Večeře	vejce + houska	6ks	22:00	1	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	7:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	22:30		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh	250	6:00	1	500
	banán	100			
	arašídové máslo	30			
Trénink					
Svačina	bageta + sýr + šunka	150+100	11:00	1	700
Oběd	vejce + rýže	10ks + 100	15:30	1	1000
	džus	1000			
Svačina					
Trénink					
Svačina	proteinový nápoj, tuňák s těstovinami	200+200	19:00	1	500
Večeře	hermelín + houska + šunka	120+50	1:45	1	1000
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	5:45	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	2:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	cereálie + mléko	300	10:00	1	500
	tvaroh	250			
Trénink	silový trénink		12:00		500
Svačina					
Oběd	rajská omáčka, hovězí maso, těstoviny	100+250+200	15:00	1	700
Svačina	tvaroh	500	19:00	2	500
Trénink	chůze		22:00		
Svačina	řecký jogurt	150	23:00	2	
Večeře	tousty	300	0:00	2	500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	9:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	1:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
	120; střední	1058
doma		
doma		
	60; nízká	216
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	cereálie + mléko	200	10:00	1	
	proteinový nápoj	500			500
Trénink	silový trénink		12:00		
Svačina					
Oběd	kuře a kachna ve vietnamské restauraci	300	16:30	1	500
	rýže	150			
Svačina	tvářoh	250	19:00	2	500
Trénink					
Svačina	kešu ořechy	50	22:00	2	300
Večeře	mozzarella + rajče	250+200	23:00	1	500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	9:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	0:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

