

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

M	
	22
	183
	72
Student	
aktivita	
Fotbal	
	8
posilovna, běh,	
2 až 3	
	8000

dostatek energetických zdrojů na den při dané zátěži a nabraní váhy na 75 kg + svalovou hmotu

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Bílý jogurt	150 g	9:00		3 voda 0,5 l
	Musli	70 g			
	banán	90 g			
Trénink	Atletika		10:20		
Svačina	corny tyčinka	50 g	12:10		2 voda 0,3 l
Oběd	Hovězí guláš, těstoviny	150 g, 130 g	12:30		3 voda 0,3 l
Svačina			16:00		2 káva 0,2 l, voda 0,3 l
Trénink	Fotbal		17:00		voda 0,5 - 0,8 l
Svačina	ořechy, banán, protein + mléko 0,4 l, creatin + voda 0,3 l	15 g, 90g	19:00	1 a 3	voda 0,3 l,
Večeře	Hovězí guláš, těstoviny	150 g, 130 g	20:30		3 voda 0,5 l
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:00	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	150 g	8:20		3 voda 0,5 l
	Musli	70 g			
	banán	90 g			
Trénink					
Svačina	2 x pizza kapsa, přesnídávka	180 g, 100 g	10:40	1 nebo 2	voda 0,5 - 0,8 l
Oběd	kuře na kari, rýže	150 g, 120 g	13:00	3	voda 0,5 - 0,8 l
Svačina	sýr a křup, přesnídávka	35 g, 100 g	16:00	2	káva 0,2 l, voda 0,
Trénink	posilovna		17:30		voda 1 l
Svačina	jablko, protein + mléko 0,4 l, creatin + voda 0,3 l	100 g	18:45	2 a 3	voda 0,3 l
Večeře	kuře na kari, rýže	150 g, 120 g	19:30	3	voda 0,5 - 0,8 l
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		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	Bílý jogurt	150 g	6:45		3 voda 0,5 l
	Musli	70 g			
	banán	90 g			
Trénink	Fotbal		9:00		voda 0,5 l
Svačina	2x meruňková kapsa, kefíroví mléko	170 g, 450 g	10:45	1 nebo 2	voda 0,3 l
Oběd	tortila s masem, rajičaty, salátem, paprikou, dresing,		12:30		3 voda 0,3 l
Svačina	tousty se sýrem, šunkou, kečupem, rajičata	100 g, 2-3 kus	15:00	1 nebo 2	voda 0,5 l
Trénink	Fotbal		17:00		voda 0,5 - 0,8 l
Svačina	protein + mléko 0,4 l, creatin + voda 0,3 l		19:00		3 voda 0,3 l
Večeře	tortila s masem, rajičaty, salátem, paprikou, dresing,		20:30		3 voda 0,5 l, birrel 0
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		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	Bílý jogurt	150 g	7:40		3 voda 0,5 l
	Musli	70 g			
	banán	90 g			
Trénink	gymnastika		9:00		
Svačina	banán, přesnídávka, kefirové mléko, 2x croissant s párkem	90 g, 100 g, 450	11:00		1 voda 0, 5 l
Oběd	špagetty s boloňskou omáčkou	300 g	13:30		3 voda 0,5 l
Svačina	proteinový pudding	200 g	14:45		voda 0,5 l
Trénink	posilovna		16:00		voda 0,5 - 0,8 l
Svačina	protein + mléko 0,4 l, creatin + voda 0,3 l		17:30		3 voda 0,3 l
Večeře	špagetty s boloňskou omáčkou	300 g	19:00		3 voda 0,3 l
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:00	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	150 g	8:20		3 voda 0,5 l
	Musli	70 g			
	banán	90 g			
Trénink					
Svačina	tousták s nutellou	100 g	10:30		2 voda 0,5 - 1 l
Oběd	Kuřecí nudličky s čínskou zeleninou a rýží	300 g	12:30		voda 0,5 l
Svačina	corny tyčinka, ořechy	50 g, 15 g	15:00	1 nebo 2	voda 0, 5 l
Trénink	Fotbal		16:30		voda 0,5 l
Svačina	protein + mléko 0,4 l, creatin + voda 0,3 l		17:45		3 voda 0,3 l
Večeře	kuřecí teriaky s rýží	200 g	18:30		3 Fanta 0,5 l
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	4
		do	8:00	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	150 g	8:20		3 voda 0,5 l
	Musli	70 g			
	banán	90 g			
Trénink					
Svačina	zapečený toust s šunkou a sýrem	100 g	10:00	1 nebo 2	voda 0,3 l
Oběd	Kuřecí nudličky s čínskou zeleninou a rýží	300 g	12:00	3	voda 0,5 l
Svačina	banán, hrozny, trubičky vanilkové	90 g, 30 g, 30 g	14:00		3 voda 0,5 l
Trénink	fotbalový zápas		15:00		voda 0,8 - 1 l
Svačina	protein + mléko 0,4 l, creatin + voda 0,3 l		17:30		3 voda 0,5l
Večeře	Kuřecí nudličky s čínskou zeleninou a rýží	300 g	19:00		3 voda 0,5 l
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	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	150 g	8:20		3 voda 0,5 l
	Musli	70 g			
	banán	90 g			
Trénink					
Svačina	2x pizza kapsa	180 g	10:00		1 voda 0,3 l
Oběd	americké brambory s grilovaným hovězím masem	300 g	12:00		3 voda 0,5 l
Svačina	zapečené tousty s šunkou a sýrem	100 g	14:00		2 voda 0,3 l
Trénink					
Svačina	Nacchos se sýrovým dipem, protein + mléko 0,4 l, creatin	330 g	17:00	2 a 3	voda 0,3 l
Večeře	americké brambory s grilovaným hovězím masem	300 g	20:00		3 voda 0,3 l
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	8:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

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