

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
20
173cm
64kg
posilovna
6h
běh, chůze, tanec
4h
6000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce	150	8:00		3 voda 250
	žitný chléb	50			espresso
	baby špenát	100			
Trénink					
Svačina	máslový croissant	57	11:00		1 100
Oběd	Snack wrap mcdonald	120	13:30		1 250
Svačina					espresso
Trénink					500
Svačina					
Večeře	tortilla	60	18:00		1.3 250
	grilované kuřecí maso	100			
	salát	50			
	rajče	30			
	avokádo	30			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	23:00		Kvalita spánku (1-10)	6
		8:00			

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu, specham		
po cestě ze školy		
v mcdonaldu, nespěcham		
	posilovna 100min	515

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	řecký jogurt	200	8:40	1	250
	boruvky	100			espresso
	vlašské ořechy	30			
Trénink					
Svačina					
Oběd	těstoviny	100	12:30	1.3	250
	parmezan	30			
	rajčatová omáčka	150			cappuccino
Svačina	kinder bueno	43	16:00	1.2	100
Trénink					
Svačina					250
Večeře	losos	150	18:30	1	
	brambory	200			
	zelenina	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:15	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 u stolu, v klidu		
	Chůze 40min	100
ve škole se spolužáky		
po cestě domů		
Doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vejce	150	8:00		1 voda 250
	žitný chléb	50			flatwhite
	baby špenát	100			
Trénink					
Svačina	banán	85	10:00		1 250
Oběd	losos	150	13:30		1
	brambory	200			
	zelenina	100			espresso
Svačina	snickers	50	16:00		2 250
Trénink					
Svačina					
Večeře	kuře	150			1 250
	rýže	100			
	zelenina	100			
					cola 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:20	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesné vločky	100	9:20	1.3	250
	banán	40			
	med	15			
Trénink					
Svačina					
Oběd	kuře	150	13:00	1	250
	rýže	100			
Svačina					
Trénink					espresso
Svačina	bezlaktozový jogurt	100	17:30	1	
Večeře	tuňák	150	20:00	1.3	250
	zelenina	200			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:40	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	8:30		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
	běh 35min	250
na přednášce		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	
Snídaně	musli	50	8:40	1.3	250	
	jogurt	200				čaj 200
	ovoce	100				
Trénink						
Svačina	banán	70	10:00	1		
Oběd	těstoviny	100	13:30	3	250	
	brokoloce	100				
	pesto	30				flatwhite
Svačina						
Trénink						
Svačina	snickers	50	17:00	2		
Večeře	tortila	60	19:30	1.3	250	
	kuřecí maso	100				
	zelenina	80				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	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		
ve škole		
ve škole		
	taneční zkouška 120min	400
po cestě domů		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesné vločky	100	10:00	1	250
	banán	40			espresso
	med	15			
Trénink					
Svačina					
Oběd	avokádo	70	13:00	1	250
	toastový chléb	60			
	vejce	50			espresso
Svačina	jablko	70	15:40	2	
Trénink					
Svačina					
Večeře	tvaroh polotučný	150	18:30	1.3	250
	granko	10			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:20	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	9:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh	125	9.00		1 250
	jablko	30			čaj 250
	med	15			
Trénink					
Svačina	banán	50	11:00		3
Oběd	snackwrap mcdonald	120	13:30		1.2 cola 250
Svačina					flatwhite
Trénink					
Svačina	sýr gouda	40	17:00		2
Večeře	dýňová polévka	250	19:30		1 250
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:00	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	7:40	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

