

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	
180	
70	
	21.6
štúdium	
sedavá (60 %) aj šport (40%)	
plávanie, beh	
3	
posilovna	
2	
	8,000

jeť zdravo

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vajíčka 2ks	100	7:20	1, 3	200ml- čaj
	chlieb	50			
Trénink			9:00		
Svačina	Cottage Cheese	200g	10:30	1, 3	400ml- voda
	žemľa biela	30g			
Oběd	cestoviny	150g	12:00	1, 3	200ml- voda
	kuracie mäso	150g			
Svačina	croissant maslový bez náplne	70g	13:00		200ml- voda
Trénink					
Svačina	kefírové mléko jahodové	450	15:30		200ml- voda
	Jogurt Skyr	140g			
Večeře	toastový chlieb	100	18:00		200ml- čaj
	plátkový syr	60			
	kečup	20			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
pri stole, v klide		
	plávanie- 1hod, škola, v hodine	2 236 kJ = 520 kcal

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rožok celozrnný	92	7:20	1, 3	200ml- voda
	maslo	30			káva espresso
	rajčata	60			
Trénink					
Svačina	hrozno	100	10:00	1, 2	200ml- voda
	nektarinka	100			
Oběd	zeleninová polievka	160g	12:00	1, 3	
	dusený losos	100g			200ml- voda
	rýža	100g			400ml- džús
Svačina	celozrnné brusienky Nature	65g	14:00	2	
Trénink					400ml- voda
Svačina	mandle	80g	16:00	2	
Večeře	grécky jogurt	125g	18:00	1, 3	400ml- voda
	mlieko	200			200ml- mlieko
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	7.00	1 - veľmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
pri stole		
pri stole, v klidu		
	cvičenie, posilovna- 1 hod	500 kcal
v klidu, pri stole		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovocné smootie	120g	8:20	1, 3	200ml- voda
	ovsenné vločky	60g			200ml- káva
	mrazené ovocie, lesné plody	60			
Trénink					
Svačina	jablko	150	10:20		2 200ml- voda
Oběd	kuracie prsia, dusené, varené	200g	14:00	1, 3	400ml- voda
	rýža	100g			
Svačina	banán	90	15:00		200ml- čaj
Trénink			15:20		
Svačina	kaiserka cereálna	60	17:00	1, 2	400ml- voda
	syr plátkový	40			
Večeře	tvaroh	250	19:20	1, 3	200ml- voda
	sušené hrozienka	50			
	mlieko	200			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma, v klidu		
v klidu, při stole		
	beh - 6 km (40min)	440 kcal

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	rýžová kaša	60	7:20		3 káva
	káva s mliekom	200			
					200ml- voda
Trénink					200ml- voda
Svačina	Cottage Cheese Pilos	200g	10:00	1, 2, 3	
Oběd	hrachová polievka	160g	13:20	1, 3	400ml- voda
	plnená tortila, syr, paradajky, šalát, mäso	180g			
Svačina	tyčinka orechy a med	35g	15:00		200ml- voda
Trénink					
Svačina	kešu orechy	50	17:30		
Večeře	zapekané brambory	160	19:00		400ml- voda
	tofu	60			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:45	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
v klidu, při stole		
ve spěchu		
v rychlosti, při stole		
po cestě		
v škole		
v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tvaroh polotučný Pilos	160	6:30	1, 3	200ml- mlieko
	banán	100			
	mlieko polotučné	200			
Trénink			8:40		200ml- voda
Svačina					
Oběd	zemiaky varené	150g	12:00	1, 3	400ml - voda
	hermelín	120g			200ml- voda
	paradajky	90g			
Svačina	kukuričné trubičky Alaska	18g	13:00	2, 3	200ml- káva
Trénink					200ml- voda
Svačina	Relax ovocné pyré	200	16:00	1, 2, 3	
Večeře	celozrnný chlieb	100	18:00	1, 3	400ml- voda
	maslo	10			300ml- džús
	avokádo	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:20	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	biely jogurt	160	9:20	1, 3	200ml
	ovsené vločky	50			káva
	med				
Trénink			11:00		400ml- voda
Svačina	šiška nugátová	65g	12:20		2 200ml- voda
	mandle	20g			
Oběd	cestoviny	150	13:00		1, 3 200ml- voda
	pesto	100			
	olivy	30			
Svačina	šunková bageta	100	16:00		2 400ml- džús
Trénink					200ml- voda
Svačina	Bohemia tyčinky bramborové	85	17:00		200ml- čaj
Večeře	mozarella	120	18:20		1, 3 200ml- voda
	gold zlatá kukurica	200			
	salát	50			
	rajčata, okurky	80			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	9:00	1 - veľmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	vianočka	100	9:00	1, 3	200ml- káva
	marmeláda				
	mlieko	200			
Trénink					400ml- voda
Svačina	banán	90g	11:00		2 200ml- čaj
Oběd	pečené brambory	200g	13:00	1, 3	400ml- voda
	bravčové maso	160			
	šalát (rajčata, okurky, šalát)	200			
Svačina	sušenky bebe	50	15:20		400ml- džús
Trénink					200ml- voda
Svačina	protein tvarohová tyčinka	40	17:00		2 200ml- voda
Večeře	vajíčka	120g	18:30	1, 3	400ml -voda
	celozrnná bageta	60g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:40	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

