

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
	169
	59
Student	
Aktivita	
Posilování	
	8
Chůze	
	4
	10000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Rohlík	45	8:00	1,2,3	300 ml vody
	3 plátky šunky	3			
	Jedna paprika	30			
Trénink					
Svačina					300 ml vody
Oběd	Těstovinový salát s kuřecím masem a zelenou	250	12:00	1,2,3	300 ml vody
Svačina	Proteinová tyčinka nutrend	50	15:00	2	200 ml vody
Trénink				1,2,3	
Svačina	Banán				300 ml vody
Večeře	Cottage sýr, 3 plátky šunky, 1 krajíc chleba	150	19:00	1,2,3	300 ml vody
	Rajčata	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Ve škole u stolu		
	Plavání 1 hodinu vysoká intenzita	447 kcal
Ve škole u stolu		
Za chůze		
Ve stole ve stoje		
Doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Rohlík	45	8:30	1,2,3	300 ml voda
	3 plátky šunky	3			
	Paprika	30			300 ml voda
Trénink					300 ml voda
Svačina					
Oběd	Těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou	250	13:00	1,2,3	300 ml voda
Svačina	Banán			1,2,3	Alpro mléko 100
Trénink					
Svačina	Hrst oříšků			1.2	300 ml voda
Večeře	Cottage sýr, 3 plátky šunky, krajíc chleba	150	19:30	1,2,3	300 ml voda
	Paprika	30			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	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 u stolu		
	Atletika hodinu a 40 minut	400 kcal
Ve škole u stolu		
Ve škole ve stoje		
Za chůze		
Doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Rohlík	45	8:00	1,2,3	300 ml voda
	3 plátky šunky	3			
	Paprika	30			300 ml voda
Trénink					
Svačina					
Oběd	Těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou	250	14:00	1,2,3	300 ml voda
Svačina	Banán		15:00	1,2,3	200 ml voda
Trénink					
Svačina					
Večeře	Vaječná placka 3 vajíčka	180	19:30	1,2,3	300 ml voda
	Zelenina	30			200 ml voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Ve škole u stolu		
	Softbal hodina 40 minut	300 kcal
Ve škole u stolu		
Chůze		
	Posilování	340 kcal
Doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Proteinový jogurt slaný karamel	150	8:00	1,2,3	300 ml voda
					300 ml voda
Trénink					
Svačina					
Oběd	Tortila s kuřecím masem a zeleninou	300	14:00	1,2,3	300 ml voda
Svačina	Rýžové jogurtové chlebíčky	30	16:00	1,2,3	300 ml voda
Trénink					
Svačina					300 ml voda
Večeře	Tofu	180	20:00	1,2,3	300 ml voda
	Zelenina	50			200 ml minerálky
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		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	Proteinový jogurt slaný karamel	150	8:30	1,2,3	300 ml voda
	Tmavá kaiserka	60			300 ml voda
Trénink					300 ml voda
Svačina					Káva 150 ml
Oběd	Pečené kotleta s rýží	300	14:00	1,2,3	300 ml voda
Svačina	Banán		17:00	1,2,3	300 ml voda
Trénink					
Svačina					300 ml voda
Večeře	Vajíčková pomazánka, 1 krajíc chleba	100	19:00	1,2,3	300 ml voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Wafle 2	80	9:30	1,2,3	300 ml voda
					300 ml voda
					300 ml čaj
Trénink					
Svačina					
Oběd	Losos s bramborami	300	14:00	1,2,3	300 ml voda
	Zelenina	30			300 ml voda
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	Kuřecí paličky 2	100	18:00	1,2,3	300 ml voda
	Chlebiček	50			300 ml cola
	Kus dortu	80	19:00	2	300 ml cola
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Míchaná vejce 3	180	10:00	1,2,3	300 ml voda
	Zelenina	50			300 ml voda
Trénink					
Svačina					
Oběd	Sekaná s bramborovou kaší	250	13:00	1,2,3	300 ml voda
Svačina	3 plátky šunky	3	17:00	1,2,3	300 ml voda
Trénink					
Svačina	Kus čokolády				
Večeře	Cottage sýr	150	20:00	1,2,3	300 ml cola zero
	Zelenina	50			300 ml cola zero
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

