

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Bílý jogurt	180	6:00		3 voda - 500
	Ovesné vločky	50			káva espresso
	Banán	120			
<b>Trénink</b>			7:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Musli tyčinka Corny	40	8:30	1, 2	pom. džus - 300
<b>Oběd</b>	Kuřecí polévka s nudlemi	300	13:00	1, 3	voda - 500
	Špagety Carbonara	250			káva espresso
<b>Svačina</b>	Relax ovocné pyré - Marakuja	120	15:00	2	voda - 200
<b>Trénink</b>			18:00		voda - 200
<b>Svačina</b>	Gainer + voda	100	19:30	3	voda - 300
<b>Večeře</b>	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			
<b>Spánek</b>	(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
159
76
25-30%
Student
sezení
Posilování+kondiční trénink
3-5 hodin
Procházky, kolo, běh, inline bruslení, plavání
6-8 hodin
10000

Dostat se do kondice, zhubnout na 65 kg, neztratit moc svalové hmoty

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky jemné	50g	9:00		3 voda 100ml
	řecký jogurt pilos 0,3 procent tuku	120g			lungo 120ml
	skořicový cukr	5g			
<b>Trénink</b>	syrovátkový protein	30g	12:00		3 voda 500ml
<b>Svačina</b>	jablko	120g			
<b>Oběd</b>	kuřecí plátek přírodní	120g	14:00		1 voda 400ml
	Rýže basmati	150g			presso 80ml
	dušená brokolice	100g			
<b>Svačina</b>	skyr vanilkový	140g	16:00		1 voda 500ml
	jablko	60g			
	kešu ořechy	10g			
<b>Večeře</b>	2 plátky žitného chleba	220g	19:00		3 voda 300ml
	šunka kuřecí dušená	40g			čaj 200ml
	hummus	30g			
	mrkev	100g			
	okurka	100g			
	ledový salát	50g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:45	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky jemné	50g	8:40		3 voda 200ml
	řecký jogurt pilos 0 procent tuku ochucený	120g			kafe s mlékem 150
		5g			
<b>Trénink</b>	syrovátkový protein, hruška	150g	11:00		3 voda 400ml
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	kuřecí plátek přírodní	120g	13:30		1.3 voda 400ml
	Rýže basmati	150g			l
	dušená brokolice	100g			
<b>Svačina</b>	granola	60g	15:50		1.3 voda 500ml
	tvaroh polotučný	150g			
	jablko	80g			
<b>Večeře</b>	bageta celozrnná	180g	19:00		3 voda 300ml
	šunka vepřová	30g			
	sýr eidam 30 procentní	30g			
	mrkev	100g			
	okurka	150g			
	ledový salát	50g			
	kečup	20g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:23	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky jemné	50g	10:00		3 voda 100ml
	tvaroh odtučněný	150g			lungo 120ml
	marmeláda	10g			
<b>Trénink</b>					voda 500ml
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	cizrna	90g	13:20		1.3 voda 400ml
	těstoviny	150g			presso 80ml
	jogurt 0,5 procent tuku	50g			
	směs zeleniny	100g			
<b>Svačina</b>	bageta cereální	90g	17:00		1.3 voda 600ml
	kus ovoce	120g			
	máslo	10g			
	marmeláda	20g			
<b>Večeře</b>	kuřecí maso	120g	19:30		3 voda 400ml
	caesar zálivka	30g			
	salát	150g			
	krutony	50g			
	okurka	100g			
	rajče	50g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:10	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	9:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
	plavání, střední int., 60min	280 kcal
cestou do školy		
doma u stolu		
v restauraci		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky jemné	60g	10:20		3 voda 100ml
	mléko	150g			kafe 120ml
	jablko	40g			
	skořicový cukr	10g			
<b>Trénink</b>	protein vanilkový	30g	11:50		voda 500ml
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	tofu	120g	13:40		1 voda 400ml
	těstoviny	150g			kafe 80ml
	dušená zelenina	140g			
<b>Svačina</b>	řecký jogurt 0 procent tuku vanilkový	120g	16:10		1 voda 500ml
	jablko	120g			
<b>Večeře</b>	2 plátky žitného chleba	220g	19:00		3 voda 300ml
	šunka vepřová	40g			čaj 200ml
	hummus	50g			
	mrkev	100g			
	okurka	100g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:40	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	9:50	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky jemné	60g	10:20		3 voda 300ml
	mléko	150g			kafe 120ml
		40g			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					voda 500ml
<b>Oběd</b>	kuřecí na paprice	120g	12:00		3
	rýže	150g			
	brokolice	150g			
<b>Svačina</b>	rýžová kaše	200g	15:00		kafe 80ml
	marmeláda	30g			
<b>Trénink</b>					voda 700ml
<b>Svačina</b>	jablko	150g	16:40		1.2
<b>Večeře</b>	kuřecí na paprice	160g	18:20		1.3 voda 500ml
	rýže	150g			
	ledový salát	200g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:15	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	9:35	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma u stolu		
doma s rodinou		
doma		
	cyklistika, střední int., 26km/h, 120min	1318 kcal
doma u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	žitný rohlík	62g	9:30	1,2,3	voda 300ml
	míchaná vejce	160g			káva 80ml
	okurek	150g			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					voda 500ml
<b>Oběd</b>	zapečený květák	180g	12:00	3	
	zeleninový salát	150g			
	brambory	150g			
<b>Svačina</b>	jablko	150g	16:00	1.3	voda 200ml
	ořechy	30g			káve 150ml
	med	10g			
<b>Večeře</b>	toustový chléb celozrnný	100g	18:40	2.3	voda 500ml
	grilovaný hermelín	300g			
	salát ledový	150g			
	rajče	100g			
	mrkev	100g			voda 500ml
	brusinky	20g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:25	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)
<b>Snídaně</b>	žitný rohlík	62g	9:30	1,2,3	voda 300ml
	míchaná vejce	160g			káva 80ml
	okurek	150g			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					voda 500ml
<b>Oběd</b>	zapečený květák	180g	12:00	3	
	zeleninový salát	150g			
	brambory	150g			
<b>Svačina</b>	tvaroh	200g	16:10	1,2,3	kafe 150ml
	protein vanilkový	30g			
	hrozno	150g			
<b>Večeře</b>	toustový chléb celozrnný	200g	19:10	3	voda 500ml
	balkánský sýr	60g			
	šunka kuřecí	40g			
	kečup	20g			voda 500ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	10
		do	9:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

