

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

Josef	
Jonáš	
	21
	178
	74
10-12?	
student	
ano	
fotbal	
	9
plavání	
	1
	12000

Mít dostatek energie a být schopen zlepšovat sportovní výkony, být zdravý

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Tvaroh	250	8:00	3	400
	Musli s bílou čoko a jahodami	50	8:00		
	Actimel	200	8:00		400
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Kysané jahodové podmáslí	500	10:00	2	400
<b>Oběd</b>	Špagety s lososem, Palouček sýr, baby špenát, cherry r.	400	12:00	1.2	
<b>Svačina</b>	Banán	110		3	400
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Fíky sušené	20		3	300
<b>Večeře</b>	Sweet ribs bageta + patatas, tatarka	410	18:30	1	300
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 8		Kvalita spánku (1-10)	
		do 18:30		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	8



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)Voda
<b>Snídaně</b>	Ovesné vločky	125	8:00		3 500
	Mléko	200	8:00		3
	Med	15			
<b>Zápas</b>	Banán	110			
<b>Svačina</b>	Banán	200	11:00		3 1000
<b>Oběd</b>	Kuřecí maso na kari	100	14:00		1 500
	Těstoviny	200			
	Brokolice	100	14:00		
<b>Svačina</b>	tvarohový cheesecake	100	16:00		2 Capuccino
	Jablko	150	17:00		2 1000
<b>Večeře</b>	Vejsce 2	120	19:00		1,2,3 250
	Šunka	60			
	Sýr	48			
	Rajče	80			
	Paprika	100			
	Chléb žitný	115			
	Ananas	100	21:00		2
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 8	0:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do 21		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	7

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma u stolu		
	Zápas fotbal	1100
Při zápase, po zápase		
Restaurace		
Kavárna		
Doma u stolu		
Doma u stolu		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)Voda
<b>Snídaně</b>	Vejce 4ks	240	9:30		3 500
	Chléb žitný	115			
	rajče	50			
	Šunka	60			
<b>Svačina</b>	Ananas, Jablko + zázvor	100,100,10	11:00		2 250
<b>Oběd</b>	Kuřecí prsa	200	13:30		1 250
	Špagety	150			
	Pesto	100			
<b>Svačina</b>	Banán	100	17:00		3 500
	Bílý jogurt	100			
	Ovesné vločky, chia	50			
	Pomerančový džus	300	19:00		3 500
Zápas					
Po zápase	Protein	30	21:30		
	Pomerančový džus	300			1000
	Ananas, Jablko + zázvor	100,100,10			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	7



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Palačinky - 2 vejce, mouka, mléko	200	9:30	2.3	500
	řecký jogurt	140			
	domácí marmeláda	20			
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	Králík	200	12:30	1	500
	Rýže	100			
	Zimní salát	100			
<b>Svačina</b>	Banán + jogurt s vločkami	110, 200	16:00		
<b>Trénink</b>	protein + musli emco	30, 50	20:00		
<b>Večeře</b>	Kuřecí prsa	200	21:00		
	Špagety	150			
	Suš. Rajčata	20			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	9:30	Kvalita spánku (1-10)	
		do	21:00	1 - velmi špatná	6
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma		
Doma		
Doma		
	Futsal trénink 1h lehký	400
Doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Ovesné vločky	125	7:30	3	500
	Mléko	200			
	Banán	100			
	Vlašské ořechy, chia	20, 10			
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	Králík	200	11:30	1	500
	Rýže	100			
	Zimní salát	100			
<b>Svačina</b>	Žitný chléb	75	15:00	3	250
	2 vejce	120			
	šunka	40			
	sýr	35			
<b>Trénink</b>					1000
<b>Svačina</b>	Přesnídávka Hamé	100	18:30	3	
<b>Večeře</b>	Brambory	150	20:00	1	250
	Čočka	100			
	Okurka kyselá	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	7:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	20:00	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>	řecký jogurt	140	8:00	3	250
	Musli mixit	50			
	Sušené ovoce	20			
Svačina	Banán		10:00	3	250
<b>Trénink</b>					
<b>Oběd</b>	Brambory pečené	150	13:00	1	250
	Steak krkovice	150			
	Rajče	100			
<b>Svačina</b>	Rohlík, šunka, sýr	50,40,35	15:00	3	250
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	ryžové chlebičky v čokoládě, protein	100.3	18:30		1000
<b>Večeře</b>	Rýže	100	19:30		
	Játra	100			
	Kys. Okurka	100			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	8:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	19:30	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	125	7:00	3	250
	Chia, ořechy	10, 20			
	Mléko, protein, banán	200, 30, 100			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Přesnídávka hamé	140	9:30	3	250
<b>Oběd</b>	Těstoviny	150	12:00	1	500
	Tuňák	120			
	Kukuřice	50			
	Suš. Rajčata	30			
<b>Svačina</b>	špenátová kapsa, jablko	100	16:00		500
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Těstoviny	150			
<b>Večeře</b>	Tuňák	120	19:00	1	250
	Kukuřice	50			
	Suš. Rajčata	30			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	9:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	19:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
	Atletika 90	300
V autobuse		
Doma		