

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

Sebastián
Adamus
21
178
80kg
Student
Aktivita
Gymnastika, silový trénink
12
Chůze
12
16,000

Zesílit, zhubnot+nabrat svalovou hmotu

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Tvaroh z Poděbrad	125g	10:00		1 Voda- 500ml
	Bebe dobré ráno	50g			Káva - 300ml
	Čokoláda 80%	25g			
Trénink	Basketball				
Svačina	Banán	90g			Voda- 500ml
Oběd	Pizza šunková	350g			Kofola-500ml
					Káva - 300ml
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	Twitter KFC	226g			Voda - 500ml
	Protein	30g			Voda - 500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
V klidu		
	90minut	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Banán	90g	10:00		Voda - 500ml
	2x Tvarohový koláč	160g			
	Protein	35g			Voda - 300ml
Trénink					
Svačina	Free stylu rajče a bazalka Racio, třást se sýrem	25g, 25g	13:00		
Oběd	Kuřecí přírodní řízek	200g	14:00		Kofola-500ml
	Brambory vařené ve šlupce	150g			
Svačina	Zeleninový salát - rajče, okurek, mrkev	320g	14:30		Káva - 300ml
Trénink	Tradiční silový trénink		16:00		
Svačina					voda- 500ml
Večeře	Kuřecí přírodní řízek	200g	20:00		Kofola-500ml
	Brambory vařené ve šlupce	150g			
	Zeleninový salát - rajče, okurek, mrkev	320g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu		
	60 minut	274

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4x vejce - Volské oko na másle	200g	10:00		3 Káva - 300ml
	Rajče cherry	250g			1000 ml - voda
	Okurka	60g			
Trénink	Plavání				
Svačina	Protein	30g	14:00		1 Voda - 300ml
Oběd	Kuřecí přírodní steak	100g	16:00		1 Voda - 500ml
	Brambory vařené ve šlupce	100g			
Svačina	Čokoláda 80%	10g	16:30		Káva - 300ml
Trénink					
Svačina	2x Twister KFC	452g	20:00		voda - 500ml
Večeře	Kváskový toustový chléb s máslem	45g	0:00		
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4x vejce - Volské oko na másle	200g	10:00		voda - 500ml
	Žitný kváskový chléb	100g			Cappuchino-300m
Trénink	Full body strenght workout				
Svačina	:	30g,90g	13:00		Mléko polotučné-:
Oběd	Králík pečený na vodě	200g	16:00		Voda - 500ml
	Brambory ve šlupce, zeleninový salát	150g, 250g			Coca-Cola 500ml
Svačina	Buchta perníková	50g	17:00		Káva - 300ml
Trénink					
Svačina					
Večeře	Králík pečený na vodě	200g	20:30		Pivo - 500ml
	Brambory ve šlupce, zeleninový salát	150g, 250g			
	Pistácie Pražené	50g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
I		
	60 minut	715kcal
300ml		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Pizza šnek BILLA	85g	9:00		Voda - 500ml
					Káva - 300ml
Trénink	Atletika				
Svačina	Banán, šáteček višňový BILLA	90g, 85g	11:00		
Oběd	Caesar bageta	250g	12:30		Voda- 500ml
					Káva - 300ml
Svačina	Free stále sýr Racio, kefirové mléko všňové	25g, 450g	15:00		
Trénink					
Svačina	Tyčinka oříšková	70g	19:00		Voda 500ml
Večeře	4x vejce - Volské oko na másle	200g	20:00		Voda 500ml
	Zeleninový salát	100g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Jogurt bílý Holandia	200g	10:00		Voda 500ml
	Granola	60g			Káva 300ml
	Bageta celozrná	85g			
Trénink					
Svačina					
Oběd	Pikantní vepřové nudličky	100g	14:00		Voda 500ml
	Šťouchané brambory	150g			
Svačina	Panini šunka a sýr	100g	16:30		
Trénink	Gymnastika				
Svačina	Protein	35g	19:00		Voda 300ml
Večeře	Hruška	140g	21:00		Voda 500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Granola	50g	11:00		Voda 500ml
	Protein	35g			Káva 300ml
	Jogurt bílý	200g			
Trénink					
Svačina					Voda 300ml
Oběd	Krutí stehenní plátek	150g	15:00		Kofola 500ml
	Brambory ve šlupce	200g			
Svačina	Zeleninový salát	250g			Káva 300ml
Trénink	Gymnastika				
Svačina	Protein tyčinka	40g	19:00		Voda 500ml
Večeře	Těstoviny s kuřecím masem	150g	20:30		Coca-Cola 500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

