

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

Muž	
	20
	185
	70
	4
trenér tance	
aktivita	
tanec	
	20
	25,000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	tousty z bílého tou. chleba se 92% kuř. šunkou	?	8:30		1 voda 200
					espresso 50
Trénink					
Svačina	banán	150	10:30		1 voda 400
Oběd	kuře. maso v kari smetanové omáčce s rýží	400	12:30		1 voda 400
	nanuk vodový z lidlu	50	12:50		2
Svačina	musli tyčinka s oříšky	40	14:50		2 voda 200
Trénink			15:00		voda 1200
Svačina	dva banány	300	19:00		1
Večeře	zbytek kuř masa s rýží z obědu	300	20:00		1 voda 400
	tousty z bílého tou. chleba se 92% kuř. šunkou	?	21:30		1 voda 200
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše emco čokoládová	55 - suchém stá	8:30		1 200 voda
Trénink					
Svačina	čokololka z tesca 2x	130	11:00		1 400 voda
Oběd	domácí burger z mletého krůtího masa 2x	420	13:00		1 400 voda
					espresso 50
Svačina	croisant s párkem z tesca 2x	85	15:20		2 400 voda
Trénink			15:45		1000 voda
Svačina	banán	150	17:20		1
Večeře	boloňské špagety	250	20:00		1 voda 400
	topinky s nutelou 2		21:00		2 voda 200
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		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	míchaná vajíčka ze čtyř vajec	240	8:00		1 50 espresso
	2 rohlíky bílé tukové	90			400 voda
Trénink					
Svačina	corny tyčinka marshmallow	40	10:00		2 400 voda
Oběd	teriaky chicken bowl z uga	200	14:00		1 400 voda
Svačina					
Trénink			14:45		1200 voda
Svačina	banán	150	16:45		1
Večeře	4 topinky bílého toustového chleba s máslem		20:00		1
	jedna červená paprika				
	půlka salátové okurky				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	sladké pečivo s borůvkovou náplní kaufland 3x	210	9:00		1 200 voda
Trénink					
Svačina					400 voda
Oběd	texas grander kfc	280	12:00		1 400 voda
Svačina					
Trénink			13:30		1000 voda
Svačina					
Večeře	těstoviny s tofu	220	18:30		1 400 voda
	tousty z bílého toustového chleba s 92% šunkou	130	21:00		1 400 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	4 vajíčka míchané se slaninou	260	7:30		1 400 voda
Trénink					
Svačina	snickers	50	10:00		1 400 voda
Oběd	wokin smažené nudle s kuřecím masem a paprikama	240	12:00		50 espresso
Svačina					
Trénink			13:15		1400 voda
Svačina	2 banány	300	15:30		
Večeře	salát s kuřecím masem a česnekovým dresingem	200	18:30		400 voda
	jedna žlutá paprika a půlka salátové okurky		20:30		400 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše emco čokoládová	55 v suchém st	7:30		1 400 voda
	banán	150			1
Trénink					
Svačina					
Oběd	zapečené těstoviny s kuřecím masem a bramborama	200	11:00		1 800 voda
	kokosový eskimo				
Svačina					
Trénink					
Svačina	panini s šunkou a mozzarelou	150	15:00		1 800 voda
Večeře	pizza salámová	240	18:00		1 800 voda
	zapečené těstoviny s kuřecím masem a bramborama	100	20:30		1 400 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	2x rohlík bílý tukový s máslem	80	8:30		1 400 voda
	92% šunka	40			
	2 vajíčka na měkko	120			
Trénink					
Svačina					
Oběd	gnnoci s kuřecím masem a špenátem	250	11:00		1 800 voda
	paprika zelená				
Svačina					
Trénink					
Svačina	2 topinky s máslem		14:00		1 400 voda
Večeře	těstoviny s paprikovou omáčkou	200	18:00		1 800 voda
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	21:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	6:30		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

