

| 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 | |
| | 24 |
| | 168 |
| | 57 |
| student | |
| sezení | |
| běh | |
| | 6 |
| lezení, kolo, plavání | |
| | 10 |
| | 10000 |

udržení hmotnosti a výkonu

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | alpro jogurt | 120 | 7:30 | 1.3 | čaj 200ml |
| | granola | 25 | | | espresso |
| | banán | 60 | | | |
| Trénink | | | 9:00 | | |
| Svačina | houska se sýrem | 150 | 10:00 | 1.3 | voda 250ml |
| Oběd | losos | 130 | 14:00 | 1 | voda 250ml |
| | salát | 150 | | | |
| Svačina | kiwi | 50 | 16:00 | | voda 250ml |
| Trénink | | | 19:00 | | |
| Svačina | | | | | voda |
| Večeře | feta salát | 200 | 21:30 | 1.3 | cola |
| | vařené vejce | 90 | | | |
| | kopeček zmrzliny | 65 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | | Kvalita spánku (1-10) | 5 |
| | | do | | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | vejce | 130 | 8:00 | 1.3 | čaj 200ml |
| | chleba | 50 | | | espresso |
| | paprika | 60 | | | |
| Trénink | | | 6:30 | | voda 250ml |
| Svačina | jablko | 75 | | | |
| Oběd | veggie burrito | 750 | 14:30 | 1.3 | cola 250ml |
| Svačina | | | | | |
| Trénink | | | 18:00 | | |
| Svačina | | | | | |
| Večeře | chleba | 120 | 20:30 | 1.3 | čaj 200ml |
| | hummus | 65 | | | vola 250ml |
| | okurka | 70 | | | |
| | paprika | 50 | | | |
| | kekry | 75 | | | |
| | olivy | 40 | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | | Kvalita spánku (1-10) | 6 |
| | | do | | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | buchta domácí | 170 | 9:00 | 1.3 | espresso |
| | jogurt bílý | 70 | | | čaj 200ml |
| Trénink | | | | | |
| Svačina | banán | | | | |
| Oběd | těstoviny | 230 | 14:00 | 1.3 | voda 250ml |
| | pesto | 65 | | | |
| Svačina | | | | | |
| Trénink | | | | | voda 250ml |
| Svačina | mix ořechy a ovoce sušené | 70 | 17:00 | | |
| Večeře | salát s čočkou | 250 | 19:00 | 1.3 | voda 250ml |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | | Kvalita spánku (1-10) | 6 |
| | | do | | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | alpro jogurt | 150 | 7:00 | 1.3 | čaj 200ml |
| | ořechy | 30 | | | espresso |
| | banán | 120 | | | |
| Trénink | | | 9:00 | | |
| Svačina | tyčinka raw | 45 | | | voda250ml |
| Oběd | tuňákový salát | | 13:00 | 1.3 | voda 250ml |
| | houska | | | | |
| Svačina | jablko | 75 | 15:00 | | |
| Trénink | | | 18:30 | | |
| Svačina | | | | | |
| Večeře | těstoviny | 180 | 20:00 | 1.3 | voda 250ml |
| | pesto | 50 | | | |
| | rajčata | 120 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | | Kvalita spánku (1-10) | 5 |
| | | do | | 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 | 150 | 8:00 | 1.3 | espresso |
| | banán | 100 | | | čaj 200 |
| | ořechy | 30 | | | |
| Trénink | | | | | |
| Svačina | jablko | 75 | 11:00 | 1.3 | voda ml |
| Oběd | salát s fetou | 130 | 14:00 | 1.3 | |
| | tofu | 125 | | | |
| Svačina | muffin | | 16:00 | 1.3 | espresso |
| Trénink | | | 18:30 | | voda 250ml |
| Svačina | | | | | |
| Večeře | polévka čočková | 450 | 20:30 | 1.3 | voda ml |
| | | | 21:30 | | víno Malbec 300m |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | | Kvalita spánku (1-10) | 7 |
| | | do | | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

| Kde a za jaké situace | Pohybové aktivity - intenzita (délka - min) | Energetický výdej (kcal) |
|-----------------------|---|--------------------------|
| doma u stolu | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| ve škole | | |
| | | |
| kavárna | | |
| | běh | 1300 |
| | | |
| doma u stolu | | |
| il | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | vejce | 120 | 7:30 | 1.3 | espresso |
| | chleba | 80 | | | čaj |
| | rajčata | 60 | | | |
| Trénink | | | 10:30 | | |
| Svačina | gel | 45 | | | voda 250ml |
| Oběd | špagety carbonara | 250 | 14:00 | 1.3 | voda 250ml |
| | | | | | |
| Svačina | gel | 45 | | | |
| Trénink | | | | | |
| Svačina | jablko | 75 | | | |
| Večeře | pizza margerita | 450 | 18:30 | 1 | cola 250ml |
| | salát | 150 | | | voda 250ml |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | | Kvalita spánku (1-10) | 7 |
| | | do | | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

| Jídlo | Potravina | Hmotnost (g) | Čas | Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3) | Pitný režim (ml) |
|----------------|--|--------------|-------|---|------------------|
| Snídaně | vejce | 120 | 8:30 | 1.3 | espresso |
| | chleba | 100 | | | čaj 200ml |
| | rajčata | 65 | | | |
| Trénink | | | 10:30 | | voda 250ml |
| Svačina | tyčinka energy | 65 | | | |
| Oběd | polévka rajčatová | 400 | 13:30 | 1 | voda 250ml |
| | čokoládový dort | 100 | | | espresso |
| Svačina | | | | | |
| Trénink | | | | | voda 250ml |
| Svačina | jablko | 75 | 18:00 | 1 | voda 250ml |
| Večeře | halušky se zelím | 230 | 18:30 | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Spánek | (započatý den zápisu a ukončený následující den) | od | | Kvalita spánku (1-10) | 7 |
| | | do | | 1 - velmi špatná | |
| | | | | 10 - vynikající | |

