

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

muž	
	20
	195
	100
	20%
student, trenér plavání	
aktivita	
trénink v posilovně	
7 h	
plavání	
	2
	10000

zesílit a snížit procento tuku na váhu 85 kg

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	Šunka 100g, mozzarella light 100g, celozrnné pečivou	50g	7:00		3 250ml
	zelenina dle výběru	100g			
<b>Svačina</b>	Proteinový shake - Protein 30g, mražené čerstvé maliny nebo lesní směs 200g, mléko 500ml, polotučný tvaroh 125g, ovesné vločky 60g		11:00		1 500ml
<b>Oběd</b>	tortilla se sýrem a kuřecím masem	T-180g, s-40g,k-150	15:00		2
<b>Svačina</b>					500ml1
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>		kaiserka	60g		
	mozzarella light	100g			
	okurka	100g			
	šunka 92%	100g			
					2250 ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od 2:00 do 7:10		Kvalita spánku (1-10) 1 - velmi špatná 10 - vynikající	5



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	protein	30g			3 1000 ml
	vločky	60g			
	mléko	500 ml			
	maliny mražené	200g			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	vejce	300g			3 500 ml
<b>Oběd</b>	toast celozrnný	100g			
	mozzarella light	125g			
	šunka 92%	100g			
	jablko	250g			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	kuřecí prsa	250g			1 500 ml
	celozrnné pečivo	50g			
	salátová směs	150g			
	balkánský sýr	70g			
					1500ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	4:00	Kvalita spánku (1-10)7	
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
doma		
	silový trénink 2h	600 kcal
doma		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	vločky ovesné	50g			1 500 ml
	protein	30g			
	banán	110g			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	mléko polo	250ml			2
	banán	110g			
	protein	70g			
<b>Oběd</b>	croissant máslový	70g			3 500 ml
	protein	50g			
	banán	220g			
	tvářoh odtučněný	250g			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	tortilla	80g			1 1500 ml
	sýr 30%	33g			
	kuřecí prsa	200g			
	salát ledový	50g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	2:30	Kvalita spánku (1-10)6	
		do	6:50	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>	mozzarella light	100g			2 500 ml
	celozrnné pečivo	50g			
	okurka	100g			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	vejce	250g			1 500 ml
	šunka 92%	100g			
	celozrnné pečivo	100g			
<b>Oběd</b>	krůtí prsa	300g			3 500ml
	hroznové víno	150g			
	těstoviny	150g			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	šunka 92%	100g			1 500ml
	gnocchi	150g			
	kuřecí prsa	150g			
	bazalkové pesto	40g			
	cherry	100g			
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	3:00	Kvalita spánku (1-10)1	
		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)
<b>Snídaně</b>	šunka 92%	100g			1 500 ml
	tortilla	62g			
	vejce	100g			
	eidam 30%	33g			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	durum kebab	400g			1 1000ml
					500ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	4:00	Kvalita spánku (1-10)5	
		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>	kaiserka	60g			2 500ml
	eidam 30%	100g			
	šunka 92%	100g			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	kuřecí prsa	200g			2 500 ml
	rýže	100g			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	bun bo nam bo	350 g			1 500ml
					3000 ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	2:00	Kvalita spánku (1-10)3	
		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>	tortilla	62g			2 500 ml
	šunka	40g			
	vejce	150g			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	kaiserka	3x60g			1 500 ml
	hovězí mleté	150g			
	eidam 30%	50g			
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	sýrové nitě	100g			2 500 ml
					1000 ml
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:30	Kvalita spánku (1-10)10	
		do	11:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

