

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

žena	
	24
	174
	67
Student	
sezení	
posilovna	
5 hodin	
yoga, běh, kolo, volejbal	
3 hodiny	
	7000

--

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	35g ovesné vločky Emco + 200ml vody		9:00	1.3	300ml čaj bylinkový
	1x banán + 7 g arašídového másla				
	35g frontrunner protein				
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>			10:30		400ml vody
<b>Oběd</b>	200g kuřecího masa + 50g rýže		11:30	3	
	100g zavařené okurky		13:00		400ml vody
<b>Svačina</b>	proteinový puding lidl			1	
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	4 kousky toustového chleba+smetnový sýr albert 25g+ 20g eidam		17:30	1	
<b>Večeře</b>	tortila s vepřovým masem 100g a ledovým salátem		20:00	3	750 ml džusu
<b>Spánek</b>	(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)
<b>Snídaně</b>	35g ovesné vločky Emco + 200ml vody		7:00	3	100 ml čaje
	7 g arašídového másla				
	30g just whey protein				
<b>Trénink</b>			8:00		200ml voda
<b>Svačina</b>	kinder mléčný řez			2	
<b>Oběd</b>	250g hovězí maso na mrkvi + 100g brambory		13:00	1.3	
					200ml voda
<b>Svačina</b>	80g dalamánek + 50g polotučného tvarohu albert + 50g okurky			2.3	flat white
<b>Trénink</b>			19:30		200ml voda
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	125g hovězí maso na mrkvi + 125g brambory		22:00		200ml voda
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30:00	Kvalita spánku (1-10)	
		do	6:30	1 - velmi špatná	7
				10 - vynikající	





Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	30g ovesné vločky Emco + 200ml vody + 5g citronové marmelády Den gamle fabrik		7:30	2.3	200ml voda
	7 g arašídového másla				a šumák vit. C
	30g just whey protein				
<b>Trénink</b>					400ml voda
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	bulgur (100g)		14:30	1	
	s olivami(50g), okurkou (30g) a balkánským sýrem (70g)				
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	celozrnný croissant, banán		17:00	1	200ml voda
	banán		19:00	1	
<b>Večeře</b>	kabanos classic (snackit) (45g)		20:40	1	
	2x chléb (2x60g)		21:00	1	
	3x vajíčka (3x50g)				
	avokádová pomazánka (2x 40g) (avokádo+pomazánkové máslo+česnek)				
	tvaroh odtučněný vanilkový (250g) + 5g medu				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
za klidného rána		
	Atletika (1,5h)	
ve škole ve spěchu		
ve škole, v klidu		
ve škole, nebylo, co jiného sníst		
přišla jsem domů		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	30g ovesné vločky Emco + 200ml vody		8:00		3 300ml čaje
	7 g arašídového másla				
	30g just whey protein				
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	večerní pečivo- bulka, pomazánkové máslo		12:30		1
	30g okurky, 1 plátek 30% eidamu, 2 plátky dušené šunky				
<b>Oběd</b>	180g kuřecího masa		16:15		600ml vody
	150g těstovin				
<b>Svačina</b>	banán		16:30		300ml čaj
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Kaki		19:30		1
<b>Večeře</b>	150g tofu, 60g dala mánek, 80g okurky		21:30		1
	250g polotučného vaničkového tvarohu + 10g marmelády				2
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:45	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>	30g ovesné vločky Emco + 200ml vody		8:00		3
	7 g arašídového másla				
	30g just whey protein				600ml vody
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	3bit		10:20		2
<b>Oběd</b>	bio organic hovězí mleté maso 100% max 10% tuku		13:31		1.3
	100g rýže (půl sáčku)				300ml vody
<b>Svačina</b>					
<b>Trénink</b>			14:00		
<b>Svačina</b>	Tuňákový sendvič Deli		16:00		bílá káva
<b>Večeře</b>	4plátky bílého toustového chleba		18:00		
	100g smetanového sýru albert				
	20g eidamu				2x ovocné pivo
					bailyes
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	1:30	Kvalita spánku (1-10)	5
		do	6:45	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>	30g ovesné vločky Emco + 200ml vody		8:00		3
	7 g arašídového másla				
	30g just whey protein				fructal first functi
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	Monte 400g		13:30		1.2 čaj (400ml)
<b>Oběd</b>	tofu 150g + multicereální croissant + 50g okurky + 50g paprika		15:00		1
<b>Svačina</b>	croissant + 2 plátky šunky amálky		15:30		1.2
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>	tyčinka mars		17:00		2
<b>Večeře</b>	pečené batáty (400g) parmazán 20g		20:00		1 voda (400ml)
<b>Spánek</b>	(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)
jonal drink pear and lavender(500ml)		



Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	30g ovesné vločky Emco + 200ml vody		9:00		3
	7 g arašídového másla				čaj 400ml
	30g just whey protein				
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Oběd</b>	tofu (150g), žitný chléb (100g), rajče (50g)		13:00		1
<b>Svačina</b>	50g parmazánu		16:30		2
<b>Trénink</b>					500ml vody
<b>Svačina</b>	2 bílé toustové chleby, 3 plátky eidamu 30%, 2 plátky amálky		17:00		1
	nakládané broskve 600g		18:00		2
<b>Večeře</b>	2 rýžové chlebičky + 2 plátky šunky a 2 plátky 30% eidamu		21:00		1
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

30g ovesné vločky Emco + 200ml vody
7 g arašídového másla
30g just whey protein

