

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	
	26
	160
	55
	27
výživový poradca, řidič šaliny	
sezení	
beh, plávanie, gym	
	5
	9000

navýšenie svalovej hmoty, zvýšenie aeróbnej kapacity

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	skyr mango	130	7:00		1 200ml voda
	javorová taštička	60			1
Trénink			9:00		300ml voda
Svačina					
Oběd	Ryža	100	12:00		1 200ml voda
	Kari kuracie mäso, hrášok, kukurica, mrkva	150			1
Svačina	Kofila, káva s ovesným mliekom a cukrom		15:00		2 200ml káva
Trénink					
Svačina	parenica neuzená, jablko	109, 100	17:00		3 200ml vody
Večeře	toastový chlieb	50	20:30		1 300ml zázvorový č
	maslo	7			
	šunka kuracia	25			
	syr eidam 45%	25			
	kávia	60			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		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)	
Snídaně	biely grécky jogurt	140	7:00	hlad	200ml voda	
	čakankový sirup	10				
	banán	90				
Trénink						
Svačina	kinder mliečny rez	28	10:00	chuť		
Oběd	lasagne	250	12:00	pravidelnost	200ml voda	
Svačina	jablko	120	14:00	chuť	200ml voda	
Trénink						
Svačina	perník domácí	100	16:00	hlad	250 čaj	
Večeře	2 rožky	100	19:00	pravidelnost	300ml zázvorový č	
	maslo	10				200ml vody
	šunka 95% kuracia	70				
	rajčiny	150				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:20	Kvalita spánku (1-10)	8	
		do	5:45	1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
škola		
	atletika, stredná intenzita, 1h	
škola		
jedáleň		
škola		
škola		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	biely grécky jogurt	140	8:00	hlad	200ml voda
	čakankový sirup	10			
	lotus nátierka	13			
Trénink					300 voda
Svačina	vilgain Trouble Protein Bar	55	10:00	chuť	
Oběd	kurací steak, cestovinový šalát so zeleninou	100, 200	12:00	pravidelnost	200ml voda
Svačina			14:00		200ml voda
Trénink					
Svačina	milka s lieskovými orechami	50	15:00	chuť	250 čaj
Večeře	toastový chlieb	50	18:30	hlad	400ml vody
	maslo	10			
	šunka 95% kuracia	50			
	rajčiny	150			
	eidam 45%	25			
	kávia	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		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	čokoládový grécky jogurt	140	8:30	hlad	300ml voda
	banán	90			
Trénink					
Svačina	jablko	55	10:00	chuť	
Oběd	McDonalds - 4 nugetky, stredné hranolky, tatarka		13:00	chuť, hlad	200ml voda
Svačina	twix	25	14:00	chuť	200ml voda
Trénink					
Svačina		50	15:00		250 čaj
Večeře	toastový chlieb	50	18:30	hlad	400ml vody
	maslo	10			
	šunka 95% kuracia	50			
	rajčiny	100			
	eidam 45%	25			
	kávia	50			
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	toastový chlieb	50	8:00	hlad	300ml voda
	nutella	30			
	biely grécky jogurt	80			
Trénink			11:00		250ml voda
Svačina					
Oběd	špagety bologneze	200	13:00	hlad	200ml voda
Svačina	kinder bueno	3ks	14:00	chuť	200ml voda
Trénink					
Svačina			17:00		250 zázvorový čaj
Večeře	wrap	50	19:30	hlad	400ml vody
	lučina	10			
	šunka kuracia 95%	50			
	kápia	100			
	eidam 45%	25			
	redkvička	50			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
	gym, stredná intenzita, 50 min	
doma		
doma		
doma		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	skyr mango	130	7:30		1 300ml voda
	banán	100			1
Trénink			10:00		
Svačina					
Oběd	Ryža	100	12:30		1 300ml voda
	Kari kuracie mäso, hrášok, kukurica, mrkva	150			1
Svačina	Káva s ovesným mliekom a cukrom		15:00		2 200ml káva
Trénink					
Svačina	parenica neuzená, jablko	100, 100	17:00		3 200ml vody
Večeře	toastový chlieb	50	19:30		1 300ml zázvorový č
	maslo	7			
	vajce	100			
	med	15			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:30		
				1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
	plávanie, nízka intenzita, 40min	
škola		
po ceste		
knižnica		
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)	
Snídaně	biely grécky jogurt	140	7:00	hlad	200ml voda	
	čakankový sirup	10				
	čučoriedky	80				
Trénink						
Svačina	kinder mliečny rez	28	10:00	chuť		
Oběd	brokolicová polievka	200	12:00	pravidelnost	200ml voda	
	vysmážený syr, hranolky, tatarka	80, 100, 25				
Svačina	jablko	120	14:00	chuť	200ml voda	
Trénink						
Svačina	tvarohová bábovka s čokoládou domáca	100	16:00	chuť	250 čaj	
Večeře	2 rožky	100	19:00	pravidelnost	300ml zázvorový č	
	maslo	10				200ml vody
	šunka 95% kuracia	70				
	rajčiny	150				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	9	
		do	5:45	1 - velmi špatná		
				10 - vynikající		

