

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	
	21
	184
	74
	22.5
student	
sezení	
plavání	
	2
posilovna	
	1
5000 kroků	

udržení váhy, zvýšení svalové hmoty

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	štrůdl	100g	5:30	3	200ml
Trénink					
Svačina					Voda 300ml
Oběd	sendvič	250g	12:30	3	Voda 300ml
Svačina	brumík		0:00	1	
Trénink					
Svačina					
Večeře	Rajčata	hrst		3	Voda 200 ml
	šunka	3 plátky			
	housky		2 18:30		
	lučina				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23.30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	jogurt	150g	9:00		3 čaj-200ml
	musli	50 g			
Trénink					
Svačina	jablko				2
Oběd	špagety bolognese	200g	12:00		3 Voda 500ml
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	rajčata	hrst	19:00		3 čaj 350ml
	humus				
	houska	2 kusy			
	šunka	3 plátky			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná 10 - vynikající	

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

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	bílý jogurt	150g	8:00	3	čaj 200ml
	banán	100g			
	musli	50g			
Trénink					
Svačina					Voda 500ml
Oběd	rýže	100g	14:00	3	
	kuřecí maso	150g			
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	salát mix	200g	20:00	3	Voda 200ml
	olivy	30g			
	rajčata	30g			
	olivový olej				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		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	bábovka	150g	8:00		3 čaj 200ml
Trénink					Voda 300ml
Svačina					
Oběd	Brambory	100g	12:30		3 voda 300ml
	Kuřecí řízek	100g			
Svačina					
Trénink					
Svačina	banán	100g			1 CocaCola 500ml
Večeře	dýňová polévka	250g			3 čaj 200ml
	pwčivo	70g			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma		
	Plavání (2hodiny)	
doma		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	jogurt	150g	9:00		3 čaj-200ml
	musli	50 g			
Trénink					
Svačina	banánky v čokoládě				2 voda 300 ml
Oběd	rizoto se zeleninou	250g	12:00		3 voda 300 ml
Svačina	jablko	150g	14:00		1
Trénink					lontový nápoj 1l
Svačina					
Večeře	salát mix	200g	19:00		3 Voda 300ml
	olivy	30g			
	rajčata	30g			
	olivový olej				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	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	Houska	50g	8:00		3 čaj 200 ml
	šunka	3plátky			
	máslo				
Trénink					
Svačina					
Oběd	těstoviny s brokolicí a smetanou	250 g			3 Voda 300 ml
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	pórková polévka	250 ml	18:30		3 Voda 500ml
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

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

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	bílý jogurt	150g	8:00		3 čaj 200ml
	borůvky	50g			
	musli	50g			
Trénink					
Svačina	jablko	100g			2 Voda 300ml
Oběd	salát mix	200g	13:00		3 Voda 300ml
	olivy	30g			
	rajčata	30g			
	olivový olej				
	tuňák	60g			
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	paprika	100g	19:00		3 čaj 200ml
	humus				
	houska	2 kusy			
	šunka	3 plátky			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	8:00	1 - velmi špatná 10 - vynikající	

