

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	
21 let	
165 cm	
62 kg	
	15
student	
50/50	
posilování	
	7
procházky, plavání, běhání, sporty ve škole	
	10
	14,000

rýsování
----------

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	40	9:15		3 voda 500
	proteínový pášek	20			čaj 500
	jablko	100			káva espresso doppio
	slunečnicová semínka	10			
	jogurt Hollandia 3,5 %	150			
<b>Trénink</b>	gymnastika ve škole		12:00		voda 500
<b>Svačina</b>					káva espresso
<b>Oběd</b>	vařené brambory	200 (syrové)	13:15		1 čaj 250
	cherry rajčata	100			voda 250
	paprika	100			káva espresso
	lněný olej	10			
	kuřecí prsní přírodní řízek	100 (syrové)			
<b>Svačina</b>	zákys Gran Moravia	300	16:30		2 voda 500
	banán	100			
	arašídové máslo	15			
	ovesné vločky	20			
<b>Trénink</b>	silový trénink		18:00		
<b>Svačina</b>	proteínový prášek	20	19:30		3
	mléko 1,5%	200			
<b>Večeře</b>	krůtí vysokoprocenní šunka	75	19:30		1 voda 500
	sýr eidam 30%	25			čaj 250
	celozrnný toastový chleba	100			
	kečup Hellmann's	20			
	zeleninový salát (červené zelí, rajčata, okurka, ledový salát)	250			
	mungo a čočka klíčky	20			
doplňky stravy	vitamin C,D, zinek, omega 3, magnesium				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:15	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)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	40	9:15		3 voda 500
	proteínový pášek	20			čaj 500
	banán	100			káva espresso doppio
	strouhaný kokos	10			
	jogurt Hollandia 3,5 %	150			
<b>Trénink</b>	silový trénink		11:30		
<b>Svačina</b>	proteínový prášek	20	13:00		3 káva espresso
	mléko 1,5%	200			voda 250
<b>Oběd</b>	pečené hokaido	200	13:00		3 čaj 250
	kuřecí maso	100 (syrové)			voda 250
	bramborové gnocchi	130 (syrové)			káva espresso
	dýňová semínka	10			
<b>Trénink</b>	úpoly (ve škole)		14:30		
<b>Svačina</b>	bílý jogurt Hollandia	250	16:15		1 káva espresso
	jablko	110			
	cornflakes	25			
	mandle	15			
<b>Večeře</b>	míchaná vajíčka	3 vejce M	19:00		1 voda 500
	zeleninový salát (červené zelí, rajčata, okurka, ledový salát)	250			čaj 250
	mungo a čočka klíčky	20			
	celozrnný chléb	100			
doplňky stravy	vitamin C,D, zinek, omega 3, magnesium				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	6:10	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>	ovesné vločky	40	9:15		3 voda 500
	proteínový pášek	20			čaj 500
	banán	100			káva espresso doppio
	slunečnicová semínka	10			
	jogurtové mléko Activia	230			
<b>Oběd</b>	těstoviny	60 (syrové)	13:00		3 káva espresso doppio
	cottage sýr	200			voda 500
	cherry rajčata	100			čaj 250
	paprika	100			
	slunečnicová semínka	10			
<b>Svačina</b>	kefírové mléko	500	16:15		2 voda 250
	jablko	120			
	hořká čokoláda 75%	15			
<b>Trénink</b>	cardio		18:00		
<b>Svačina</b>	proteínový prášek	20	19:20		3 voda 250
	mléko 1,5%	200			
<b>Večeře</b>	těstoviny	70 (syrové)	19:30		1 voda 250
	sýr eidam 30%	30			čaj 250
	kečup	25			
	vysokoprocenní kuřecí šunka	70			
	rajčata	200			
doplňky stravy	vitamin C,D, zinek, omega 3, magnesium				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:05	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
ve škole na lavce		
na semináři		
v knihovně při děláni školy		

50 412

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	40	9:15		3 voda 500
	proteínový pášek	20			čaj 500
	banán	110			káva espresso doppio
	zakysaná smetana	50			
	kefírové mléko	200			
<b>Trénink</b>	celodenní turistika v alpách				
<b>Svačina</b>	proteínová tyčinka Vilgain 30%	55	11:00		1 voda 500
	ovocná kapsička Relax	120			
<b>Oběd</b>	toastový celozrnný chléb	125	13:15		1 voda 500
	kuřecí šunka vysokoprocentní	80			
	sýr eidam 30%	30			
	kečup	30			
	mrkev	150			
<b>Svačina</b>	jablko	150	16:30		2 voda 500
	kaiserka celozrnná	55			
	sýr eidam 30%	40			
	bílý jogurt Holandia 3,5%	300			
<b>Trénink</b>					
<b>Svačina</b>					
<b>Večeře</b>	mrkev	100	19:30		1 voda 500
	rýže	80 (syrový stav)			
	tuňák ve vlastní šťávě	120			
	fazole v račatové omáčce	100			
	kukuřice sterilovaná	150			
doplňky stravy	vitamin C,D, zinek, omega 3, magnesium				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
v autě na cestě		
	6:30, 20 km	1396
na horách		
na horách		
v autě na cestě		
v kempu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	tvaroh odtučněný	250	8:00		3 voda 500
	ovesná granola	50			
	banán	100			
	kefír	200			
<b>Trénink</b>	půldenní turistika v alpách				
<b>Svačina</b>	proteinová tyčinka Vilgain 30%	55	11:00		1 voda 500
	ovocná kapsička Relax	120			
<b>Oběd</b>	vařené vejce	3 ks, velikost M	13:15		1 voda 500
	celozrnná houska	120			
	okurka	200			
	kefír	200			
	sýr eidam 30%	30			
<b>Svačina</b>	skyr	140	16:30		3 voda 500
	jablko	125			
	zakysaná smetana	50			
	bílý jogurt Hollandia 3,5%	250			
	cornflakes	30			
<b>Večeře</b>	celozrnná tortila	120	19:30		3 voda 500
	kuřecí maso	100 (syrový stav)			
	zeleninový salát (okurka, rajčata)	250			
	slunečnicová semínka	10			
	zakysaná smetana	20			
doplňky stravy	vitamin C,D, zinek, omega 3, magnesium				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
v kempu		
	5 h, 13 km	1015
na horách		
v autě na cestě		
doma u čtení		
doma s rodinou		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	40	9:15		3 voda 500
	proteinový pášek	20			čaj 500
	banán	100			káva espresso doppio
	slunečnicová semínka	10			
	jogurt bílý Hollandia	200			
<b>Trénink</b>	gymnastika ve škole				voda 250
<b>Oběd</b>	kuřecí maso	100 (syrový stav)	13:10		3 voda 250
	rajčata	200			espresso dippio
	celozrnný kuskus	70 (syrový stav)			čaj 250
	lněný olej	10			
<b>Svačina</b>	jogurt bílý Hollandia	250	16:15		2 voda 500
	hruška	110			
	arašídové máslo	15			
<b>Trénink</b>	silový trénink		18:00		
<b>Svačina</b>	proteinový pášek	20	19:30		3 voda 100
	mléko polotučné	200			
<b>Večeře</b>	toastový chléb celozrnný	125	19:40		1 voda 250
	kuřecí šunka vysokoprocenní	50			čaj 250
	sýr eidam 30%	50			
	zeleninový salát (rajčata, zelí, okurka, mungo klíčky)	225			
doplňky stravy	vitamin C,D, zinek, omega 3, magnesium				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	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)
<b>Snídaně</b>	ovesné vločky	40	9:15		3 voda 500
	proteínový pášek	20			čaj 500
	nektarinka	100			káva espresso doppio
	strouhaný kokos	10			
	jogurt bílý Hollandia	200			
<b>Oběd</b>	míchaná vejčička	3ks velikost M	13:10		3 voda 500
	rajčata	110			káva espresso doppio
	paprika žlutá	100			
	cizrna	60			voda 250
	celozrnná bageta	100			
<b>Svačina</b>	kefír	300	16:00		2 voda 250
	jablko	130			čaj 250
	toastový chléb celozrnný	25			
	arašídové máslo	5			
<b>Trénink</b>	silový trénink		17:45		
<b>Svačina</b>	proteínový pášek	20	19:15		3 voda 100
	mléko polotučné	200			
<b>Večeře</b>	těstoviny	70 (syrový stav)	19:20		1 voda 250
	cottage sýr light	200			čaj 250
	lněný olej	5			
	pečená zelenina - cuketa a hokaido	220			
	doplňky stravitamin C,D, zinek, omega 3, magnesium				
<b>Spánek</b>	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:30	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	5:40	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

