Žena, 170 cm, 28 let



* Dle hodinek ujde kolem 4000-6000 kroků denně, cílený pohyb nemá
* Krevní testy v pořádku, užívá probiotika jako prevenci proti průjmům, které mívala, jinak léky ani vitamíny neužívá
* V rodině KVO, nadváha
* Jí vše, moc nechutná tofu, neumí ho připravit
* Střídá se ranní (2:00-10:00) a odpolední (12:00-18:00) směna, po práci je unavená a občas spí odpoledne, u práce stojí, občas popochází
* Alkohol pije příležitostně, 2 dcl piva o víkendu
* Na ranní směně pije colu, jinak vodu

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Poznámka: Běžný pracovní den |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
| 2:30 | snídaně | 2 plátky žitného chleba (Penam), 2 plátky 85 % šunky, 2 plátky 45 % sýru Eidam, 10 ks cherry rajčat, 10 g Lučina žervé |
| 4:35 | svačina | Jablko Golden delicious |
| 7:00 | 2.svačina | ½ litru drůbežího vývaru s játry, rohlík bílý |
| 11:45 | oběd | 150 g kotleta, 250 g kysané zelí, 90 g bramborový knedlík |
| 13:45 | svačina | 2 bílé rohlíky, 10 g másla |
| 17:45 | večeře | 1 ledový salát, 15 ks cherry rajčat, 75 g Lučina do salátu, 150 g bílý jogurt z Valašska 3% |
| Nápoje | 0,1 l Coca-cola, 0,1 l acidofilní mléko, 1,75 l vody  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Poznámka: Běžný pracovní den |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
| 3:30 | snídaně | 2 plátky žitného chleba (Penam), 2 plátky 85 % šunky, 2 plátky 45 % sýru Eidam, 10 ks cherry rajčat, 10 g Lučina žervé |
| 5:30 | svačina | Jablko Golden Delicious |
| 10:00 | 2.svačina | 150 g rybí salát Varmuža, 2 bílé rohlíky |
| 12:15 | oběd | 350 g Rizoto (rýže, kotleta, sterilovaná zelenina) |
| 14:15 | svačina | 125 g Pribináček smetana, 50 g piškotů |
| 18:00 | večeře | 1 ledový salát, 15 ks cherry rajčat, 75 g Lučina do salátu, 150 g bílý jogurt z Valašska 3% |
| Nápoje | 0,1 l Coca- cola, 0,1 l acidofilní mléko, 1,5 l vody,  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |   | Poznámka: Nepracovní den |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
| 12:00 | oběd | 200 g Pečené kuřecí stehno, 150 g šťouchané brambory, 2 sterilované okurky |
| 15:00 | svačina | Oplatky Vesna |
| 17:45 | večeře | 100 g rohlíkův žitno-pšeničný chléb, 20 g lučina |
| Nápoje | 1,5 l vody, 0,25 l mazagrande+ginger tonic |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |   | Poznámka: Běžný pracovní den |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
| 8:30 | snídaně | 125 g Pribináček smetana, 50 g piškotů |
| 11:30 | oběd | 200 g Kuřecí maso, 150 g šťouchané brambory |
| 13:45 | 1.svačina | Kávenky 50 g, banán |
| 16:15 | 2.svačina | 2 bílé rohlíky, 15 g máslo, 4 plátky 45% Eidam |
| 19:00 | večeře | 9 ks chicken mcnuggets, střední hranolky |
| Nápoje  | 0,25 l mátový čaj, 1,75 l vody |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |   | Poznámka: Běžný pracovní den |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
| 9:00 | snídaně | 100 g mistrův chléb |
| 10:30 | svačina | Anglický rohlík |
| 12:45 | oběd | 200 g zapečená brokolice, 150 g brambory |
| 14:45 | svačina | Jablko golden Delicious, hořické trubičky |
| 20:15 | večeře | 1 ledový salát, 15 ks cherry rajčat, 75 g Lučina do salátu, 150 g bílý jogurt z Valašska 3% |
| Nápoje  | 2 l vody |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |   | Poznámka: Běžný pracovní den |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
| 9:30 | snídaně | 90 g Mistrův chléb, 15 g Gervais original |
| 13:30 | oběd | 150 g fazolový guláše, 45 g Mistrův chléb |
| 15:45 | svačina | ½ cukrového melounu |
| 18:15 | 2.svačina | 2 bílé rohlíky, 10 g másla, 2 plátky 45% Eidamu |
| 21:00 | večeře | 1 ledový salát, 15 ks cherry rajčat, 75 g Lučina do salátu, 150 g bílý jogurt z Valašska 3% |
| Nápoje  | 0,5 l bezinková Dobrá voda, 1,5 l vody |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |   | Poznámka: Běžný pracovní den |
| Čas jídla nebo aktivity: | Typ jídla (snídaně, svačina…), druh aktivity: | Složení a hmotnost potravin |
| 10:00 | snídaně | 50 g mistrův chléb, 15 g Gervais original |
| 13:30 | oběd | 300 g rizota |
| 15:00 | 1.svačina | ½ cukrového melounu, Kinder mléčný řez |
| 16:15 | 2.svačina | Celozrnná houska, 10 g máslo, 2 plátky 83% krůtí šunka, rajče |
| 20:00 | večeře | 200 g Šopský salát  |
| Nápoje  | 0,1 l kefírové mléko, 1,75 l vody |