

Příloha 1: Jídelníček probanda 2-pondělí

Pondělí 03.02.2020

Snídaně 215 kcal

vejce slepičí	1 x kus (55 g)	83 kcal
Olomoucké tvarůžky malé	1 x kus (20 g)	26 kcal
rajče keříkové	80 x 1 g	16 kcal
MyProtein Omega 3	1 x kus (2 g)	18 kcal
Multivitamin Nexgen PRO	1 x 1 g	0,04 kcal
zelený čaj Zen Chai	1 x 400 ml	8 kcal
Toustový chléb celozrnný krájený Penam	1 x kus (25 g)	65 kcal

Dopolední svačina 0 kcal

voda kohoutková	2 x 200 ml	0 kcal
-----------------	------------	--------

Oběd 372 kcal

ovesné vločky Lidl	1 x porce (50 g)	185 kcal
jablko	60 x 1 g	34 kcal
Impact Whey Protein dark chocolate&salted caramel MyProtein	35 x 1 g	135 kcal
jedlá soda bicarbona	1 x 1 g	0,12 kcal
skořice mletá	1 x 1 g	2 kcal
kakao holandského typu Marila	1 x 5 g	16 kcal
voda kohoutková	2 x 250 ml	0 kcal

Odpolední svačina 139 kcal

káva espresso	60 x 1 ml	2 kcal
káva černá mletá bez cukru, bez mléka illy	1 x 150 ml	2 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 250 ml	118 kcal
pomelo	40 x 1 g	17 kcal
voda kohoutková	1 x 250 ml	0 kcal

Večeře 267 kcal

Toustový chléb celozrnný krájený Penam	2 x kus (25 g)	129 kcal
Mecom Debrecínska šunka	3 x plátek (13 g)	32 kcal
sýr lightlife Leerdammer blok 17% tuku	1 x plátek (20 g)	52 kcal
Sladká chilli omáčka	20 x 1 ml	53 kcal
voda kohoutková	2 x 200 ml	0 kcal

Druhá večeře 221 kcal

kakao holandského typu Marila	3 x 5 g	47 kcal
skořice mletá	1 x 1 g	2 kcal
jedlá soda bicarbona	1 x 1 g	0,12 kcal
Impact Whey Protein dark chocolate&salted caramel MyProtein	20 x 1 g	77 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 200 ml	95 kcal
voda kohoutková	1 x 200 ml	0 kcal

Aktivity

Gymnastika (závodní)	1 hod	-365 kcal
Běh - 8 km/h po rovině	15 min	-141 kcal
Jízda na rotopedu - průměrná	10 min	-80 kcal
Strečink - protahování	15 min	-25 kcal
Chůze - 5,0 km/h po rovině	30 min	-117 kcal
trávení potravin (10% přijaté energie)		-121 kcal

Bílkoviny celkem	94 g	Potraviny celkem	+1 214 kcal
Sacharidy celkem	122 g	Aktivity celkem	-848 kcal
Tuky celkem	33 g	Celkem	366 kcal
Vláknina celkem	22 g	Pitný režim	2,81 l

Zdroj: data z vlastního šetření

Příloha 2: Jidelníček probanda 2-úterý

Úterý 04.02.2020

Snídaně 335 kcal

MyProtein Omega 3	1 x kus (2 g)	18 kcal
zelený čaj Zen Chai	1 x 400 ml	8 kcal
ovesné vločky Lidl	1 x 40 g	148 kcal
kakao holandského typu Marila	1 x 5 g	16 kcal
skořice mletá	1 x 1 g	2 kcal
Impact Whey protein Chocolate Nut Flavour MyProtein	1 x 30 g	118 kcal
Multivitamin Nexgen PRO	1 x 1 g	0,04 kcal
jablko Gala	50 x 1 g	26 kcal

Dopolední svačina 0 kcal

voda jemně perlivá Albert	2 x 250 ml	0 kcal
---------------------------	------------	--------

Oběd 434 kcal

rýže natural s černou divokou	60 x 1 g	209 kcal
kuřecí prsa syrová	125 x 1 g	138 kcal
Ghi přepuštěné máslo	1 x lžička (3 g)	26 kcal
mražená zelenina letní směs Dione	1 x 100 g	51 kcal
sójová omáčka	1 x lžička (3 ml)	2 kcal
kari koření	2 x 1 g	8 kcal
voda kohoutková	2 x 250 ml	0 kcal

Odpolední svačina 204 kcal

káva espresso	1 x porce (150 ml)	6 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 250 ml	118 kcal
puding vanilka Dr.Oetker	15 x 1 g	14 kcal
Tesco Dark Chocolate	10 x 1 g	51 kcal
máslo 82% tuku	2 x 1 g	15 kcal
voda kohoutková	2 x 250 ml	0 kcal

Večeře 789 kcal

Čína z krutího masa se zeleninou	250 x 1 g	210 kcal
olej řepkový	5 x 1 g	45 kcal
rýžové nudle vlasové vařené	150 x 1 g	187 kcal
Bohemia sekt demi	2 x 100 ml	158 kcal
Ořechový dort domácí	80 x 1 g	189 kcal
Magnesia minerální voda perlivá	1 x menší balení (300 ml)	0 kcal

Druhá večeře 232 kcal

Holandské kakao se sníženým obsahem tuku	1 x 20 g	65 kcal
skořice mletá	1 x 1 g	2 kcal
jedlá soda bicarbóna	1 x 1 g	0,12 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	175 x 1 ml	83 kcal
Impact Whey protein Chocolate Nut Flavour MyProtein	18 x 1 g	71 kcal
Hustenbonbons	1 x 3 g	11 kcal
voda kohoutková	1 x 250 ml	0 kcal

Aktivity

Posilovna - silový trénink	45 min	-502 kcal
Jízda na rotopedu - průměrná	10 min	-80 kcal
Strečink - protahování	15 min	-25 kcal
Gymnastika (závodní)	2 hod	-729 kcal
Chůze - 5,0 km/h po rovině	40 min	-156 kcal
trávení potravin (10% přijaté energie)		-199 kcal

Bilkoviny celkem	135 g	Potraviny celkem	+1 993 kcal
Sacharidy celkem	200 g	Aktivity celkem	-1 691 kcal
Tuky celkem	50 g	Celkem	302 kcal
Vláknina celkem	21 g	Pitný režim	3,22 l

Zdroj: data z vlastního šetření

Příloha 3: Jídelníček probanda 2-středa

Středa 05.02.2020

Snídaně 414 kcal

ovesné vločky Lidl	52 x 1 g	193 kcal
skořice mletá	1 x 1 g	2 kcal
kakao holandského typu Marila	1 x 5 g	16 kcal
Impact Whey Protein dark chocolate&salted caramel MyProtein	1 x porce (30 g)	115 kcal
zelený čaj Teekanne bez cukru	2 x 200 ml	4 kcal
MyProtein Omega 3	1 x kus (2 g)	18 kcal
Multivitamin Nexgen PRO	1 x 1 g	0,04 kcal
rozinky sušené	2 x 10 g	66 kcal

Dopolední svačina 88 kcal

Ořechový dort domácí	10 x 1 g	24 kcal
máslový krém	10 x 1 g	64 kcal
voda kohoutková	2 x 200 ml	0 kcal

Oběd 541 kcal

batáty pečené bez slupky	180 x 1 g	247 kcal
kuřecí prsa s kůží pečená	150 x 1 g	295 kcal
minerální voda jemně perlivá Mattoni	300 x 1 ml	0 kcal

Odpolední svačina 100 kcal

káva espresso	1 x porce (150 ml)	6 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 200 ml	95 kcal
voda kohoutková	2 x 250 ml	0 kcal

Večeře 644 kcal

špenát dušený	1 x 100 g	32 kcal
kuřecí čína s rýží	280 x 1 g	311 kcal
kuřecí křidélka	1 x 150 g	301 kcal
voda kohoutková	2 x 200 ml	0 kcal

Druhá večeře 407 kcal

cool nealko grep	3 x porce (100 ml)	59 kcal
pudíng vanilka Dr.Oetker	40 x 1 g	36 kcal
Hachez Madagaskar 75% Čokoláda	7 x 1 g	40 kcal
Cornichons Premium okurky s chilli	20 x 1 g	12 kcal
debrecínská pečeně vepřová	25 x 1 g	24 kcal
kakao holandské Orion	25 x 1 g	92 kcal
skořice mletá	1 x 1 g	2 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	175 x 1 ml	83 kcal
Impact Whey Protein dark chocolate&salted caramel MyProtein	1 x kus (15 g)	58 kcal
voda kohoutková	1 x 250 ml	0 kcal

Aktivity

Gymnastika (závodní)	90 min	-547 kcal
Chůze - 5,0 km/h po rovině	45 min	-175 kcal
Strečink - protahování	10 min	-17 kcal
Pracování s notebookem	1 hod	-33 kcal
trávení potravin (10% přijaté energie)		-220 kcal

Bílkoviny celkem	178 g	Potraviny celkem	+2 195 kcal
Sacharidy celkem	186 g	Aktivity celkem	-991 kcal
Tuky celkem	76 g	Celkem	1 204 kcal
Vláknina celkem	31 g	Pitný režim	3,08 l

Zdroj: data z vlastního šetření

Příloha 4: Jídelníček probanda 2-čtvrtek

Čtvrtek 06.02.2020

Snídaně		296 kcal
Yerba Maté with pomegranate and aloe vera	4 x 100 ml	0 kcal
Toustový chléb celozrnný krájený Penam	2 x kus (25 g)	129 kcal
šunka dušená standard krájená	35 x 1 g	28 kcal
Chilli sladká omáčka	1 x porce (20 ml)	44 kcal
Lučina sýr light	20 x 1 g	32 kcal
rajče keřikové	1 x 100 g	20 kcal
MyProtein Omega 3	1 x kus (2 g)	18 kcal
Multivitamin Nexgen PRO	1 x 1 g	0,04 kcal
Milbona toustový sýr	1 x 20 g	24 kcal
Dopolední svačina		69 kcal
jablko jonagold	1 x 100 g	55 kcal
banán	15 x 1 g	14 kcal
voda kohoutková	1 x 250 ml	0 kcal
Oběd		708 kcal
brambory pečené v troubě	1 x porce (150 g)	140 kcal
mrkev vařená	1 x 100 g	43 kcal
kuřecí křídlo s kuzi	70 x 1 g	140 kcal
kuřecí prso vařené	1 x 100 g	127 kcal
Hellmann's kečup se stévií	1 x 15 g	8 kcal
sójová omáčka	5 x 1 ml	3 kcal
Ořechový dort domácí	100 x 1 g	236 kcal
voda kohoutková	2 x 250 ml	0 kcal
paprika sladká mletá	3 x 1 g	12 kcal
voda kohoutková	2 x 250 ml	0 kcal
Odpolední svačina		459 kcal
Míša dort zdravý	150 x 1 g	358 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 200 ml	95 kcal
káva expresso	150 x 1 ml	6 kcal
voda kohoutková	1 x 250 ml	0 kcal
Večeře		474 kcal
rýže golden sun Lidl	30 x 1 g	106 kcal
kuřecí prsa pečená bez kůže a tuku	80 x 1 g	90 kcal
Olomoucké tvarůžky	20 x 1 g	26 kcal
Sladká chilli omáčka	25 x 1 ml	67 kcal
čaj ovocný bez cukru	1 x 400 ml	8 kcal
čokoláda 85% Excelsior	30 x 1 g	177 kcal
Druhá večeře		569 kcal
Míša dort zdravý	150 x 1 g	358 kcal
pivo 12° Staropramen světlý ležák	1 x 500 ml	211 kcal
Aktivity		
Gymnastika (závodní)	1 hod	-365 kcal
Pracování s notebookem	3 hod	-98 kcal
trávení potravin (10% přijaté energie)		-257 kcal

Bílkoviny celkem	144 g	Potraviny celkem	+2 575 kcal
Sacharidy celkem	266 g	Aktivity celkem	-720 kcal
Tuky celkem	82 g	Celkem	1 855 kcal
Vláknina celkem	17 g	Pitný režim	3,15 l

Zdroj: data z vlastního šetření

Příloha 5: Jídelníček probanda 2-pátek

Pátek 07.02.2020

Snídaně 528 kcal

Chléb toustový celozrnný tmavý Rivercote	2 x krajíc (25 g)	134 kcal
Šunka dušená standard	25 x 1 g	19 kcal
toastový sýr	1 x plátek (20 g)	56 kcal
Sladká chilli omáčka	25 x 1 ml	67 kcal
pepř černý mletý	0,5 x 1 g	2 kcal
Lučina sýr light	17 x 1 g	27 kcal
Ořechový dort domácí	45 x 1 g	106 kcal
máslový krém	15 x 1 g	97 kcal
MyProtein Omega 3	1 x kus (2 g)	18 kcal
čaj zelený bez cukru	4 x 100 ml	2 kcal

Dopolední svačina 86 kcal

mléko polotučné 1,5% tuku	175 x 1 ml	83 kcal
káva espresso	70 x 1 ml	3 kcal
voda kohoutková	1 x 250 ml	0 kcal

Oběd 361 kcal

rýže golden sun Lidl	40 x 1 g	142 kcal
kuřecí prsa restovaná	130 x 1 g	146 kcal
fazolek zelené vařené	1 x 100 g	33 kcal
smetana na vaření 12% Olma	30 x 1 ml	40 kcal
voda kohoutková	1 x 250 ml	0 kcal

Odpolední svačina 345 kcal

káva espresso	1 x 100 ml	4 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	90 x 1 ml	43 kcal
pomelo	1 x 200 g	83 kcal
Miša dort zdravý	90 x 1 g	215 kcal
voda čistá	1 x 350 ml	0 kcal

Večeře 506 kcal

Semolinové těstoviny Farfalle Barilla	80 x 1 g	287 kcal
kuřecí prsa restovaná	130 x 1 g	146 kcal
smetana na vaření 12% Olma	1 x 50 ml	67 kcal
Hellmann's kečup se stévií	1 x porce (10 g)	5 kcal
voda čistá	1 x 250 ml	0 kcal

Druhá večeře 530 kcal

Miša dort zdravý	120 x 1 g	287 kcal
Holandské kakao Dr.Oetker	25 x 1 g	71 kcal
skořice mletá	2 x 1 g	5 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 200 ml	95 kcal
tvaroh polotučný 3.8% Boni	80 x 1 g	72 kcal
voda kohoutková	2 x 250 ml	0 kcal

Aktivity

Gymnastika (závodní)	2 hod	-729 kcal
Chůze - 4,0 km/h po rovině	1 hod	-165 kcal
Pracování s notebookem	1 hod	-33 kcal
trávení potravin (10% přijaté energie)		-235 kcal

Bílkoviny celkem	148 g	Potraviny celkem	+2 354 kcal
Sacharidy celkem	265 g	Aktivity celkem	-1 162 kcal
Tuky celkem	75 g	Celkem	1 192 kcal
Vláknina celkem	19 g	Pitný režim	2,63 l

Zdroj: data z vlastního šetření

Příloha 6: Jídelníček probanda 2-sobota

Sobota 08.02.2020

Snídaně 314 kcal

Chléb toustový celozrnný tmavý Rivercote	2 x krajíc (25 g)	134 kcal
Šunka dušená standard	25 x 1 g	19 kcal
tavený sýr plátkový Toast	1 x kus (19 g)	48 kcal
Chilli sladká omáčka	25 x 1 ml	56 kcal
Lučina linie o 30 % méně tuku	20 x 1 g	38 kcal
MyProtein Omega 3	1 x kus (2 g)	18 kcal
čaj zelený bez cukru	2 x šálek (200 ml)	2 kcal

Dopolední svačina 254 kcal

káva expresso	70 x 1 ml	3 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1,5 x 100 ml	71 kcal
Fit míša dort	1 x 100 g	180 kcal
voda kohoutková	1 x 250 ml	0 kcal

Oběd 470 kcal

brambory vařené ve slupce	1 x porce (150 g)	134 kcal
kuřecí maso	1 x porce (100 g)	110 kcal
kuřecí stehenní řízek syrový	40 x 1 g	58 kcal
Hellmann's kečup se stévií	1 x 15 g	8 kcal
fitness tvarohový dort	1 x 100 g	161 kcal
voda kohoutková	2 x 200 ml	0 kcal

Odpolední svačina 523 kcal

káva espresso	1 x porce (150 ml)	6 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 200 ml	95 kcal
pomelo	1 x 150 g	62 kcal
voda kohoutková	1 x 250 ml	0 kcal
Fit míša dort	2 x 100 g	360 kcal
voda kohoutková	2 x 200 ml	0 kcal

Večeře 800 kcal

mrkev vařená	1 x porce (150 g)	64 kcal
Olomoucké tvarůžky	20 x 1 g	26 kcal
celozrnný toast	1 x kus (25 g)	65 kcal
smetana na vaření 12% Olma	1 x 50 ml	67 kcal
vejce slepičí	1 x kus (55 g)	83 kcal
Hellmann's kečup se stévií	1 x 15 g	8 kcal
Ghi přepuštěné máslo	1 x lžička (3 g)	26 kcal
Fitnesscake míša řez	150 x 1 g	276 kcal
pivo světlé 10°	1 x 500 ml	185 kcal

Druhá večeře 297 kcal

Fitnesscake míša řez	100 x 1 g	184 kcal
tvaroh polotučný 3.8% Boni	1 x 125 g	113 kcal
voda kohoutková	2 x 200 ml	0 kcal

Aktivity

Vaření, mytí nádobí, utírání prachu	2 hod	-200 kcal
Gymnastika (závodní)	2 hod	-729 kcal
trávení potravin (10% přijaté energie)		-266 kcal

Bílkoviny celkem	136 g	Potraviny celkem	+2 658 kcal
Sacharidy celkem	250 g	Aktivity celkem	-1 195 kcal
Tuky celkem	101 g	Celkem	1 463 kcal
Vláknina celkem	22 g	Pitný režim	3,17 l

Zdroj: data z vlastního šetření

Príloha 7: Jidelníček probanda 2-neděle

Neděle 09.02.2020

Snídaně 571 kcal

Pfanner džus Green Apple	1 x sklenice (250 ml)	116 kcal
čaj zelený bez cukru	4 x 100 ml	2 kcal
ovesné vločky Lidl	1 x porce (50 g)	185 kcal
kakako holandského typu orion 93%	10 x 1 g	37 kcal
skořice mletá	1 x 1 g	2 kcal
MyProtein Omega 3	1 x kus (2 g)	18 kcal
Impact Whey Protein dark chocolate&salted caramel MyProtein	1 x porce (30 g)	115 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 200 ml	95 kcal

Dopolední svačina 488 kcal

Ořechový dort domácí	60 x 1 g	142 kcal
máslový krém	20 x 1 g	129 kcal
Hašlerky bez cukru černý rybíz	2 x kus (2 g)	7 kcal
McFlurry karamel kitkat	100 x 1 g	210 kcal

Oběd 689 kcal

celozrnný toast	6 x kus (25 g)	388 kcal
Schwarzwälder Schinken K-Classic	75 x 1 g	182 kcal
tavený sýr plátkový Toast	2,5 x kus (19 g)	120 kcal
voda kohoutková	2 x 250 ml	0 kcal

Odpolední svačina 688 kcal

Latte macchiato McCafé 300 ml	1 x 300 ml	58 kcal
jablko Red Delicious	70 x 1 g	36 kcal
Tvarohový fitness koláč	1 x porce (200 g)	240 kcal
Haribo Tropifrutti	1 x 100 g	354 kcal
voda kohoutková	2 x 250 ml	0 kcal

Večeře 715 kcal

rýže bílá dlouhozrnná vařená	1 x porce (150 g)	195 kcal
kuřecí maso	1 x porce (150 g)	165 kcal
žampiony krájené sterilované	40 x 1 g	7 kcal
Haribo Pfirsiche	1 x balení (100 g)	349 kcal
voda kohoutková	2 x 250 ml	0 kcal

Druhá večeře 0 kcal

Aktivity

Chůze - 5,0 km/h po rovině	2 hod	-468 kcal
řzení auta	3 hod	-184 kcal
trávení potravin (10% přijaté energie)		-315 kcal

Bílkoviny celkem	156 g	Potraviny celkem	+3 151 kcal
Sacharidy celkem	433 g	Aktivity celkem	-966 kcal
Tuky celkem	81 g	Celkem	2 185 kcal
Vláknina celkem	21 g	Pitný režim	2,65 l

Zdroj: data z vlastního šetření