

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNĚ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 - Velešlavín  
tel.: 220 171 111  
<http://www.ftvs.cuni.cz/>



**Zádst o vyjádření etické komise UK FTVS**  
k projektu výzkumné, doktorské, diplomové (bakalářské) práce, zahrnující lidské účastníky

**Název:** Redukce tělesné hmotnosti a tělesného složení v závislosti na dietním a pohybovém režimu

**Forma projektu:** diplomová práce

**Autor (hlavní řešitel):** Bc. Tomáš Trávníček

**Skolitel (v případě studentské práce):** Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

### Popis projektu

Svíj výzkum zakládám na získání několika dobrovolníků, kteří by na základě své osobní

nespokojenosti chtěli pomoci zredukovat tělesnou hmotnost.

Opakované budou prostřednictvím bioelektrické impedanční analýzy (BIA 2000-M) za určitá

období provedena kontrolní měření zjistující změny parametrů tělesného složení.

K tomu budou probandům kontrolně přeměřovány tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) a

tělesná hmotnost.

Současně v každém kontrolním období zjistím jejich aktuální stravovací a pohybový režim, ke

kterým jim průběžně sdělím případná doporučení.

**Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:**

Mým probandům nehrozí žádné riziko, neboť bylo využito neinvazivní metody.

Se zjištěnými údaji budu nakládat v souladu se zákonem na ochranu osobních údajů.

V Praze dne 2. 4. 2013

Podpis autora:

### Vyjádření etické komise UK FTVS

**Složení komise:**

Doc. MUDr. Staša Bartůňková, CSc.  
Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Prof. PhDr. Pavel Šlepička, DrSc.

Doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem:

0107/2013

dne:

8. 4. 2013

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodní směrnice pro provádění biomedicínského výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

podpis předsedy EK

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6  
1

## Příloha č. 2 – Informovaný souhlas

Vážený/á,

jmenuji se Tomáš Trávníček a jsem studentem 2. ročníku magisterského studia Fakulty tělesné výchovy a sportu, oboru Tělesná výchova a sport, při Univerzitě Karlově.

Cílem mé diplomové práce je zjistit, jaký vliv má změna stravovacího režimu a účast na pohybových aktivitách na redukci tělesné hmotnosti a změny tělesného složení.

Výzkumné období bude trvat po dobu několika měsíců. V rámci něj budou provedena tři kontrolní měření, dle kterých bude zjišťována změna stavu na základě režimových opatření. Samotné měření časově zabere pouze několik minut.

Daná měření budou provedena prostřednictvím bioelektrické impedanční analýzy (přístroj BIA 2000-M), na základě níž budou zjištěny Vaše parametry tělesného složení. Tato metoda bude doplněna ručním přeměřením Vašich tělesných obvodů a zjištěním aktuální tělesné hmotnosti.

Metoda bioelektrické impedanční analýzy je neinvazivní a při její aplikaci se nedostaví žádná bolest ani jiná tělesná újma či nepříjemné pocity (riziko poškození zdraví je nulové). Měření probíhá v klidu, v poloze vleže, kdy Vám budou na tělo přiloženy 4 elektrody, které snímají vodivost Vaší svalové a tukové tkáně; 2 elektrody jsou přikládány do oblasti hřbetu ruky a 2 do oblasti nártu (všechny na pravé straně těla).

Zjištěná data budou poté mezi sebou porovnávána a na každém kontrolním měření s nimi budete seznámeni.

Se získanými údaji bude nakládáno v souladu se zákonem na ochranu osobních údajů (v diplomové práci budou pro orientaci v textu uvedeny pouze Vaše iniciály a věk), Vaše osobní data tedy nebudou nijak zneužita a zveřejněna.

Svým podpisem níže stvrzujete, že jste byl(-a) seznámen(-a) s těmito informacemi a pochopil(-a) vše, co se zde píše. V případě jakýchkoliv důvodů Vám bude umožněno dobrovolně přerušit účast na tomto výzkumu.

S pozdravem

**B. Č., administrativní pracovnice (26 let):**

**Jídelníček – listopad (5. – 11. 11. 2013):**

- Pondělí: *snídaně:* pizza se sýrem a salámem (150 g)  
*oběd:* těstoviny vařené (100 g) + houbová omáčka (50 g)  
*večeře:* Caesar salát (100 g)
- Úterý: *snídaně:* celozrnný chléb 2 plátky (100 g) + Almete (10 g) + 20% sýr Gouda 2 plátky (20 g) + 5 ředkviček (50 g)  
*svačina:* jablko 1 ks (150 g)  
*oběd:* hovězí štěpánská pečeně (75 g) + rýže vařená (75 g)  
*večeře:* uzená makrela (100 g) + paprika (100 g)
- Středa: *snídaně:* celozrnný chléb 2 plátky (100 g) + Almete (10 g) + 20% sýr Gouda 2 plátky (20 g) + paprika (100 g)  
*oběd:* krutí plátek přírodní (100 g) + brambory vařené (75 g) + vařená zelenina (25 g)  
*večeře:* nakládaný hermelín v oleji (100 g) + chléb 1 plátek (55 g)
- Čtvrtek: *snídaně:* celozrnný chléb 2 plátky (100 g) + Almete (10 g) + 20% sýr Gouda 2 plátky (20 g) + rajčata (50 g)  
*oběd:* jehněčí maso vařené (100 g) + brambory vařené (75 g)  
*svačina:* vícezrnné krekry Bohemia Natura 20 ks (50 g)  
*večeře:* 30% sýr Eidam (100 g) + paprika (200 g) + celozrnný rohlík (60 g) + 4 dcl suchého vína (400 ml)
- Pátek: *snídaně:* ½ celozrnné bagety (30 g) + tvarohová pomazánka (30 g)  
*oběd:* králičí stehno pečené (100 g) + bramborový knedlík 4 ks (80 g)  
*svačina:* chlebiček s bramborovým salátem, šunkou a vejcem 1 ks (25 g)  
*večeře:* kuřecí řízek přírodní (100 g) + rajčata (100 g)
- Sobota: *snídaně:* míchaná vejce 2 ks (100 g) + bílá houska 1 ks (50 g) + máslo (10 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g)  
*svačina:* banán 1 ks (150 g) + káva rozpustná s mlékem 1 šálek (150 ml)  
*oběd:* rizoto se zeleninou a kuřecím masem (150 g)  
*svačina:* ¼ pizzy s kuřecím masem a sýrem (75 g)

*večeře:* kozí sýr (50 g) + 1½ plátku toustového chleba (30 g) + rukola (100 g) + 2 dcl bílého suchého vína + Bacardi velký panák 4x (160 ml) + Coca-cola 4x (800 ml)

Neděle: *snídaně:* ½ celozrnné bagety (30 g) + 5 dkg debrecínky (50 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* česneková polévka (150 ml)

*oběd:* hovězí svíčková (100 g) + omáčka (75 ml) + houskový knedlík 2 ks (40 g)

*svačina:* koláč s jablky 1 ks (50 g)

*večeře:* zapečený lilek s mozzarellou, rajčaty a parmezánem (150 g) + 4 dcl suchého vína (400 ml)

Tekutiny: denně zhruba 1 litr čaje a 1 litr vody + občas káva

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- v některé dny přijímáno málo dávek stravy
- přidat více porcí ovoce
- přijímat troche více tekutin, neboť čaje i káva odvodňují

#### **Jídelníček – leden (7. – 13. 1. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* celozrnný chléb 1 plátek (50 g) + tavený sýr 40-50% tuku 1 ks (17 g) + kakao 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* BeBe dobré ráno s mlékem 4 ks (50 g) + káva bílá bez cukru 1 šálek (150 ml)

*oběd:* hovězí svíčková (100 g) + omáčka (50 ml) + houskový knedlík 3 ks (60 g)

*svačina:* ½ pomela (200 g)

*večeře:* bramboráček 3 ks (90 g) + pikantní masová směs (100 g) + malé 10° pivo 2x (600 ml)

Úterý: *snídaně:* kaiserka 1 ks (50 g) + pomazánkové máslo choceňské s cibulkou (15 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g) + kakao 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* BeBe dobré ráno s mlékem 4 ks (50 g) + káva bílá bez cukru 1 šálek (150 ml)

*oběd:* kuřecí rizoto se zeleninou a sýrem (150 g)

*svačina:* ½ pomela (200 g)

*večeře:* jelito 1 ks (100 g) + chléb 1 plátek (55 g) + malé 10° pivo 3x (900 ml)

*Středa:* *snídaně:* kaiserka 1 ks (50 g) + pomazánkové máslo choceňské s cibulkou (15 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g) + kakao 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* müsli tyčinka oříšková Corny Big 1 ks (50 g) + káva bílá 1 šálek (150 ml)

*oběd:* brambory vařené (100 g) + prejt vařený (100 g) + kysané zelí (50 g)

*svačina:* rýžový chlebiček se sójou Racio 4 ks (30 g)

*večeře:* celozrnný chléb 1 plátek (50 g) + tavený sýr 40-50% tuku 1 ks (17 g) + paprika (75 g)

*Čtvrtek:* *snídaně:* celozrnný chléb 1 plátek (50 g) + pomazánkové máslo choceňské s cibulkou (15 g) + debrecínka 2 plátky (15 g) + kakao 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* ½ ananasu (200 g) + káva bílá 1 šálek (150 ml)

*oběd:* kuřecí čína (100 g) + rýže vařená (60 g)

*svačina:* rýžový chlebiček se sójou Racio 4 ks (30 g)

*večeře:* zeleninové lečo (150 g) + ½ celozrnné bagety (30 g)

*Pátek:* *snídaně:* celozrnný chléb 1 plátek (50 g) + pomazánkové máslo choceňské s cibulkou (15 g) + debrecínka 2 plátky (15 g) + kakao 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* medovník 1 ks (25 g) + káva bílá 1 šálek (150 ml)

*oběd:* játrová omáčka (100 g) + rýže vařená (60 g)

*svačina:* hermelín sedlčanský smetanový (50 g) + debrecínka 4 plátky (30 g)

*večeře:* sushi maki losos 12 ks (200 g) + 3 dcl suchého bílého vína (300 ml)

*Sobota:* *snídaně:* slaný závin (šunka, sýr, zelí) 2 ks (50 g)

*oběd:* brambory zapečené na šlehačce s kotletami (200 g)

*svačina:* Esíčka Zlaté se skořicí a kakaem 15 ks (95 g) + káva bílá 1 šálek (150 ml)

*večeře:* kuřecí křidélka smažená 5 ks (300 g) + chléb 1 plátek (55 g) + mrkev (50 g) + řapíkatý celer (50 g) + ředkev bílá (50 g) + malé 10° pivo 3x (900 ml)

*Neděle:* *snídaně:* slaný závin (šunka, sýr, zelí) 2 ks (50 g)

*svačina:* gulášová polévka (150 ml)

*oběd:* brambory zapečené na šlehačce s kotletami (200 g)

*svačina:* káva Latté 1 šálek (150 ml)

*večeře:* hermelín sedlčanský smetanový (50 g) + debrecínka 4 plátky (30 g) + chipsy Bohemia horská sůl (50 g)

Tekutiny: denně zhruba 1 litr vody a káva + občas čaj

**Poznámky k jídelníčku:**

- strava přijímána ve více dávkách
- příjem tekutin se prakticky nezměnil, stále je potřeba navýšit příjem vody z důvodu odvodňování pitím čajů a kávy
- občas hůře stravitelná večerní strava (v úterý a v pátek souvisí s návštěvou restauračního zařízení)

**Jídelníček – duben (1. – 7. 4. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* celozrnný chléb 2 plátky (100 g) + pomazánkové máslo Pilos (30 g) + debrecínská pečeně 2 plátky (20 g)

*svačina:* tvarohový šáteček 1 ks (50 g) + bílá káva bez cukru 1 šálek (150 ml)

*oběd:* bramborová kaše (100 g) + krůtí maso pečené (150 g)

*večeře:* celozrnný rohlík 2 ks (120 g) + hermelínová pomazánka s Lučinou (40 g) + 4 dcl bílého vína (400 ml) + chipsy solené (50 g)

Úterý: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + pomazánkové máslo Pilos (15 g) + debrecínská pečeně 1 plátek (10 g)

*svačina:* BeBe dobré ráno oříškové 4 ks (50 g) + bílá káva bez cukru 1 šálek (150 ml)

*oběd:* chléb 1 plátek (55 g) + vuřtguláš (150 g)

*svačina:* směs sušené ovoce a oříšků (brusinky, hrozinky, lískové ořechy; 75 g)

*večeře:* chléb 1 plátek (55 g) + vídeňský párek 3 ks (200 g) + hořčice

Středa: *snídaně:* celozrnný rohlík 2 ks (120 g) + tuňáková pomazánka (40 g)

*svačina:* BeBe dobré ráno oříškové 2 ks (25 g) + banán 1 ks (150 g) + bílá káva bez cukru 1 šálek (150 ml)

*oběd:* chléb 1 plátek (55 g) + vuřtguláš (150 g)

*svačina:* ananas (150 g)

*večeře:* sushi maki losos 12 ks (200 g) + 3 dcl bílého suchého vína (300 ml)

- Čtvrtek: *snídaně:* celozrnný chléb 2 plátky (100 g) + pomazánkové máslo Pilos (30 g) + 30% sýr Eidam 4 plátky (40 g)  
*svačina:* BeBe dobré ráno oříškové 2 ks (25 g) + banán 1 ks + bílá káva bez cukru 1 šálek (150 ml)  
*oběd:* rýže vařená (60 g) + kuřecí čína (75 g)  
*večeře:* slaný závin (listové těsto, niva, slanina, rajčata) 3 ks (150 g)
- Pátek: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + máslo (10 g) + paštika játrová (20 g)  
*svačina:* BeBe dobré ráno jogurtové 4 ks (50 g)  
*oběd:* rýže vařená (60 g) + kuřecí čína (75 g)  
*večeře:* sushi maki losos 15 ks (250 g) + 3 dcl bílého suchého vína (300 ml)
- Sobota: *snídaně:* slaný závin (listové těsto, niva, slanina, rajčata) 1 ks (50 g)  
*oběd:* těstoviny vařené (80 g) + kuře na smetaně (100 g)  
*svačina:* hořká čokoláda Figaro s ořechy 4 kostičky (20 g) + bílá káva bez cukru 1 šálek (150 ml)  
*večeře:* brambory pečené ve slupce (80 g) + uzený losos se smetanou a špenátem (150 g)
- Neděle: *snídaně:* chléb 1 plátek (55 g) + máslo (10 g) + olomoucké tvarůžky 2 ks (40 g)  
*oběd:* těstoviny zapečené s uzeným masem a žampiony (200 g)  
*svačina:* sýrový dort s vlaškými ořechy 2 ks (100 g) + cappuccino 1 šálek (150 ml)  
*večeře:* celozrnná houska 2 ks (120 g) + cottage Campus (75 g) + paprika (100 g)

Tekutiny: denně zhruba 1 litr vody + 1 litr čaje + téměř denně káva bez cukru

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- v některých dnech strava přijata v menším počtu dávek
- ovoce se v jídelníčku vyskytne občas, zeleninu (syrovou) téměř postrádám
- navýšit příjem tekutin, neboť čaj i káva odvodňují
- středeční a páteční večerní příjem stravy ovlivněn návštěvou restauračního zařízení



**L. H., administrativní pracovnice (26 let);**

**Jídelníček – listopad (5. – 11. 11. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* jablko 1 ks (100 g) + hroznové víno (100 g) + BeBe dobré ráno kakaové 2 ks (25 g) + káva s mlékem bez cukru 1 šálek (150 ml)

*svačina:* BeBe dobré ráno kakaové 2 ks (25 g)

*oběd:* kuřecí řízek přírodní (200 g) + rajčata (50 g) + mozzarella (50 g) + káva 1 šálek (150 ml)

*svačina:* chléb 1 plátek (55 g) + 2 plátky kuřecí prsní šunky (15 g)

*večeře:* kukuřice vařená na másle (150 g)

Úterý: *snídaně:* ½ celozrnné bagety (30 g) + tavený sýr 40-50% tuku 1 ks (17 g) + jablko 1 ks (100 g) + káva s mlékem bez cukru 1 šálek (150 ml)

*svačina:* ½ celozrnné bagety (30 g)

*oběd:* těstoviny vařené (50 g) + kuřecí prsa dušená (75 g) + kukuřice vařená na másle (100 g)

*svačina:* šklubánky (150 g) se sádlem (20 g) + káva s mlékem 1 šálek (150 ml)

*večeře:* 4 dcl suchého vína (400 ml)

Středa: *snídaně:* ½ sušenky Horalka (17,5 g) + káva s mlékem bez cukru 1 šálek (150 ml)

*svačina:* ½ sušenky Horalka (17,5 g)

*oběd:* pikantní čínská kuřecí polévka Vitana (150 ml) + nakládaný hermelín (50 g) + slunečnicový chléb 1 plátek (50 g)

*svačina:* chlebiček s bramborovým salátem, šunkou a vejcem 1 ks (25 g)

*večeře:* tatarský biftek (50 g) + topinka 2 ks (40 g) + 10° pivo 6x (3000 ml)

Čtvrtek: *snídaně:* toustový chléb 3 ks (60 g) + kuřecí prsní šunka 3 plátky (22,5 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g)

*svačina:* banán 1 ks (150 g)

*oběd:* smažený sýr (150 g) + hranolky (100 g)

*večeře:* 30% sýr Eidam (100 g) + rajčata (100 g) + paprika (100 g)

Pátek: *snídaně:* slunečnicový chléb 1 plátek (50 g) + tavený sýr 40-50% tuku 1 ks (17 g)

*svačina:* slunečnicový chléb 1 plátek (50 g) + tavený sýr 40-50% tuku 1 ks (17 g)

*oběd:* celozrnná bageta 1 ks (60 g) + játrová paštika (30 g)

*večeře:* sýrová pizza (200 g) + 10° pivo 5x (2500 ml)

Sobota: *snídaně:* kuřecí vývar (200 ml)

*oběd:* smažený sýr (150 g) + hranolky (100 g) + 10° pivo 3x (1500 ml)

*večeře:* kuřecí vývar (200 ml) + hovězí guláš (150 ml) + houskový knedlík 2 ks (40 g)

Neděle: *snídaně:* bábovka olejová (50 g)

*oběd:* kuřecí řízek přírodní (150 g) + vařená zelenina (100 g) + 10° pivo 1x (500 ml)

*večeře:* kuřecí vývar (100 ml) + těstoviny (50 g) + hovězí guláš (50 ml)

Tekutiny: denně zhruba 1 až 1,5 litru vody + občas káva

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- někdy postrádám porce ovoce a zeleniny
- občas přijímáno méně dávek stravy (souvisí s účastí na školení)
- večerní příjem stravy ve středu a v pátek ovlivněn návštěvou restauračního zařízení; navíc skladba stravy od pátku do neděle ovlivněna účastí na školení
- zvýšit příjem tekutin, protože káva odvodňuje

#### **Jídelníček – leden (7. – 13. 1. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* knäckebröt celozrnný žitný Roggenn 2 plátky (15 g) + tavený sýr Lipno light 1 ks (17 g)

*svačina:* banán 1 ks (150 g) + hořká čokoláda Orion bez cukru 2 kostičky (10 g) + káva s mlékem bez cukru 1 šálek (150 ml)

*oběd:* celozrnný chléb 1 plátek (50 g) + cottage sýr Boni (75 g) + cherry rajčata (30 g)

*svačina:* müsli tyčinka Big Corny brusinková 1 ks (80 g)

*večeře:* okurka salátová (200 g): 134 kJ

Úterý: *snídaně:* kukuřičné lupínky Emco (50 g) + jogurt Activia jahodový 1 ks (120 g)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* těstovinový salát (jogurt, paprika, vejce, hrášek, kukuřice; 100 g) + 30% sýr Eidam (30 g)

*svačina:* kakao 1 hrnek (250 ml) + hořká čokoláda Orion bez cukru 2 kostičky (10 g)

*večeře:* chléb 1 plátek (55 g) + máslo (10 g) + vejce natvrdo 1 ks (50 g)

Středa: *snídaně:* buchta s tvarohem 1 ks (50 g)

*svačina:* fíky sušené 5 ks (50 g) + káva s mlékem bez cukru 1 šálek (150 ml)

*oběd:* čínská instantní polévka Maggi (200 ml => 75 g) + kuřecí čína se zeleninou (75 g) + rýže vařená (75 g)

*večeře:* šopský salát (250 g)

Čtvrtek: *snídaně:* Activia tvarohová kakaová 1 ks (135 g)

*svačina:* BeBe dobré ráno kakaové 2 ks (25 g) + hořká čokoláda Orion bez cukru 2 kostičky (10 g)

*oběd:* kuskus se zeleninou (okurka, rajče, cibule) a balkánským sýrem (250 g)

*svačina:* čaj 1 hrnek (250 ml)

*večeře:* mozzarella (50 g) + rajčata (100 g)

Pátek: *snídaně:* míchaná vejce (100 g) + celozrnný chléb 1 plátek (50 g)

*svačina:* banán 1 ks (150 g) + hořká čokoláda Orion bez cukru 2 kostičky (10 g)

*oběd:* sýrová polévka instantní Vitana (150 ml)

*svačina:* jogurt tvarohový Activia jahodový 1 ks (135 g)

*večeře:* šopský salát (200 g)

Sobota: *snídaně:* BeBe dobré ráno kakaové 2 ks (25 g)

*oběd:* rýže vařená (75 g) + kuře pečené (100 g)

*večeře:* Caesar salát (200 g)

Neděle: *snídaně:* celozrnný chléb 2 plátky (100 g) + kuřecí prsní šunka 2 plátky (15 g)

*oběd:* kuřecí vývar (150 ml) + nádivka (150 g)

*svačina:* jogurt ovocný Activia 1 ks (120 g)

*večeře:* šopský salát (150 g) + balkánský sýr (50 g)

Tekutiny: denně zhruba 1 až 1,5 litru vody + téměř denně káva

### **Poznámky k jídelníčku:**

- přijímá více porcí ovoce a zeleniny
- přijímá více porcí komplexnějších sacharidů
- ve větší míře zařazeny také mléčné výrobky, jako např. Jogurty

- příjem tekutin zvýšit, protože kava odvodňuje

### **Jídelníček – duben (1. – 7. 4. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (50 g) + Activia bílá sladká 1 ks (120 g)

*svačina:* hořká čokoláda Orion bez cukru 2 kostičky (10 g) + káva s mlékem bez cukru 1 šálek (150 ml)

*oběd:* smažené rýžové nudle s kuřecím masem a zeleninou (150 g)

*večeře:* smažené rýžové nudle s kuřecím masem a zeleninou (150 g)

Úterý: *snídaně:* celozrnný toustový chléb 2 plátky (40 g) + kuřecí prsní šunka 1 plátek (7,5 g) + 30% sýr Eidam 1 plátek (10 g) + pomazánkové máslo Pilos (20 g) + pekingské zelí (20 g) /domácí sendvič/

*svačina:* káva s mlékem bez cukru 1 šálek (150 ml)

*oběd:* rýže vařená (75 g) + paprikový lusk plněný mletým masem (100 g) + rajská omáčka (75 g)

*svačina:* rýžový chlebiček se sójou Racio 2 ks (15 g)

*večeře:* šopský salát (200 g)

Středa: *snídaně:* BeBe dobré ráno kakaové 4 ks (50 g) + káva s mlékem bez cukru 1 šálek (150 ml)

*svačina:* bluma 2 ks (100 g)

*oběd:* polévka gulášová instantní s krutony (17 g; 200 ml) + párek pražský (50 g)

*svačina:* cottage sýr Boni (75 g) + celozrnný chléb Colorado 1 plátek (50 g)

*večeře:* olivy (50 g) + 30% sýr Eidam 50 g + 2 dcl bílého suchého vína (200 ml)

Čtvrtek: *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (50 g) + Activia bílá sladká 1 ks (120 g)

*svačina:* káva s mlékem bez cukru 1 šálek (150 ml)

*oběd:* zeleninový salát (rajčata 50 g + paprika 50 g + okurka salátová 50 g; 150 g) + vejce natvrdo 1 ks (50 g)

*svačina:* chlebiček s bramborovým salátem, šunkou a vejcem 1 ks (25 g)

*večeře:* brambory zapečené se zeleninou a sýrem (150 g): 741 kJ

- Pátek: *snídaně:* celozrnný toustový chléb 2 plátky (40 g) + kuřecí prsní šunka 1 plátek (7,5 g) + 30% sýr Eidam 1 plátek (10 g) + pomazánkové máslo Pilos (20 g) + pekingské zelí (20 g) /domácí sendvič/  
*svačina:* káva s mlékem bez cukru 1 šálek (150 ml)  
*oběd:* polévka celestýnská instantní (200 ml)  
*večeře:* pizza salámová (200 g) + 12° pivo 1x (500 ml) + 4 dcl bílého suchého vína (400 ml) + Baileys 1x velký panák (40 ml; 50 g)
- Sobota: *snídaně:* celozrnný toustový chléb 4 plátky (80 g) + kuřecí prsní šunka 2 plátky (15 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g)  
*oběd:* zeleninový salát (rajčata 50 g + paprika 50 g + okurka salátová 50 g; 150 g) + olivy (50 g) + kozí sýr (30 g)  
*večeře:* chlebiček s bramborovým salátem, šunkou a vejcem 2 ks (50 g) + masové kuličky hovězí 2 ks (80 g) + chléb 1 plátek (55 g) + uzený losos (100 g) + tmavý rohlík 1 ks (60 g) + 4 dcl bílého suchého vína (400 ml)
- Neděle: *snídaně:* čokoládový dort za studena (piškoty, máslo, smetana, kakao) 2 ks (50 g)  
*oběd:* guláš vepřový (100 g) + houskový knedlík 3 ks (60 g)  
*večeře:* celozrnný toustový chléb 2 plátky (40 g) + pekingské zelí (20 g) + uzený losos (75 g)

Tekutiny: denně zhruba 1,5 – 2 litry vody + téměř denně 1 káva

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- občas strava přijímána v menším počtu dávek
- páteční a sobotní večerní příjem stravy ovlivněn návštěvou restauračního zařízení
- příjem tekutin je vyšší, ale ještě bych ho zvýšil

#### **M. M., administrativní pracovnice (48 let):**

##### **Jídelníček – listopad (5. – 11. 11. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + lučina smetanová (20 g) + rajčata (25 g) + paprika (25 g)

*svačina:* jablečný mošt (300 ml) + káva turecká bez cukru a mléka 1 šálek (150 ml)

*oběd:* kuřecí prsa dušená (150 g) + brambory vařené (100 g) + vařená zelenina (100 g)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g)

*večeře:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + mozzarella (50 g) + rajčata (50 g) + 2 dcl červeného vína (200 ml)

Úterý: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + kuřecí prsní šunka 2 plátky (15 g) + rajčata (50 g)

*svačina:* hroznové víno (100 g) + káva s mlékem 1 šálek (150 ml)

*oběd:* kuřecí prsa dušená (150 g) + brambory vařené (100 g) + vařená zelenina (100 g)

*svačina:* jogurtový nápoj Müllermilk pistácie (200 g) + rýžový chlebiček se sójou Racio 3 ks (22,5 g)

*večeře:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g) + 4 dcl červeného vína (400 ml)

Středa: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + lučina smetanová (20 g) + rajčata (25 g) + paprika (25 g)

*svačina:* koláč s jablky 1 ks (50 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* cottage nízkotučný (100 g) + suchar Active Bonavita 3 ks (45 g) + paprika (100 g)

*svačina:* jablečný závin 2 ks (50 g) + banán 1 ks (150 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*večeře:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + kuřecí prsní šunka (100 g) + paprika (50 g) + rajčata (50 g) + vinný střik 2x (1000 ml)

Čtvrtek: *snídaně:* müsli sypané ořechové (100 g) + zakysaná smetana 12% (50 g) + banán 1 ks (150 g)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* kuřecí prsa dušená (150 g) + těstoviny vařené (75 g) + špenát dušený (75 g)

*svačina:* šunkové závitky s křenem v aspiku (50 g) + suchar Active Bonavita 3 ks (45 g) + jablko 1 ks (150 g)

*večeře:* chléb 1 plátek (55 g) + ostravská klobása (100 g) + arašídý (20 g) + 4 dcl červeného vína (400 ml)

- Pátek: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + lučina smetanová (20 g) + rajčata (25 g) + paprika (25 g)  
*svačina:* káva turecká 1 šálek (150 ml)  
*oběd:* vepřový guláš (150 g) + rýže vařená (100 g)  
*svačina:* koláč s jablky 1 ks (50 g) + jablko 1 ks (150 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)  
*večeře:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + Gervais pažitkový (30 g) + paprika (50 g) + rajčata (50 g) + vinný střík 2x (1000 ml)
- Sobota: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + vepřová šunka dušená 2 plátky (20 g) + rajčata (50 g) + banán 1 ks (150 g)  
*svačina:* chlebiček s bramborovým salátem, šunkou a vejcem 1 ks (25 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)  
*oběd:* BeBe dobré ráno s brusinkami 2 ks (25 g) + banán 1 ks (150 g)  
*svačina:* pizza sýrová (50 g) + káva s mlékem 1 šálek (150 ml)  
*večeře:* vepřové maso dušené (150 g) + bramborový knedlík 3 ks (60 g) + zelí kysané dušené (100 g) + 4 dcl červeného vína (400 ml)
- Neděle: *snídaně:* chléb 1 plátek (55 g) + 30% sýr Eidam 1 plátek (10 g) + kakao 1 hrnek (250 ml)  
*svačina:* káva turecká 1 šálek (150 ml)  
*oběd:* bramborový knedlík 3 ks (60 g) + zelí kysané dušené (100 g)  
*svačina:* koláč s jablky 2 ks (100 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)  
*večeře:* chléb 1 plátek (55 g) + kuřecí prsní šunka 2 plátky (15 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g) + rajčata (100 g) + 4 dcl červeného vína (400 ml)

Tekutiny: denně zhruba 2 litry vody + káva

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- jídelníček vcelku vyvážený
- strava přijímána v pravidelných dávkách
- večerní příjem stravy v sobotu ovlivněn pořádáním oslavy

### **Jídelníček – leden (7. – 13. 1. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + lučina smetanová (20 g) + rajčata (25 g) + paprika (25 g)

*svačina:* banán 1 ks (150 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* pikantní čínská kuřecí polévka Vitana (150 ml) + mozzarella (50 g) + rajčata (25 g)

*svačina:* vosí hnízdo 2 ks (30 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*večeře:* rizoto se zeleninou a kuřecím masem (150 g) + křížaly (25 g) + mandle (25 g) + 2 dcl bílého vína (200 ml)

Úterý: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + 20% sýr 2 plátky (20 g) + rajčata (50 g)

*svačina:* ovocný piškotový řez 1 ks (25 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + šunkové závitky s křenem v aspiku (50 g)

*svačina:* káva turecká 1 šálek (150 ml)

*večeře:* chléb 1 plátek (55 g) + 20% sýr 1 plátek (10 g) + paprika (50 g) + 2 dcl bílého vína (200 ml)

Středa: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + šunka krutí 2 plátky (15 g) + rajčata (50 g)

*svačina:* větrník 1 ks (80 g) + jablko 1 ks (150 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* rizoto se zeleninou a kuřecím masem (150 g)

*svačina:* knäckebröt celozrnný žitný Roggenn 3 plátky (22 g) + marmeláda jahodová (15 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*večeře:* mozzarella (50 g) + rajčata (50 g) + 4 dcl svařeného vína (400 ml)

Čtvrtek: *snídaně:* palačinka 2 ks (200 g) + marmeláda jahodová (30 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* banán 1 ks (150 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* pikantní čínská kuřecí polévka Vitana (150 ml)

*svačina:* kakao 1 hrnek (250 ml)

*večeře:* zeleninový salát (rajčata 100 g + paprika 100 g + okurka salátová (100 g) + 20% sýr (30 g) + 2 dcl bílého vína (200 ml)

Pátek: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + lučina smetanová (20 g) + rajčata (25 g) + paprika (25 g)



*svačina:* jablečný závin 2 ks (50 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* brambory vařené (75 g) + kuřecí řízek přírodní (100 g)

*svačina:* chlebíček s bramborovým salátem, šunkou a vejcem 1 ks (25 g) + čokoládový bonbon 2 ks (20 g)

*večeře:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + 30% sýr gouda (30 g) + paprika (100 g) + mandle (25 g) + 2 dcl svařeného vína (200 ml)

*Sobota:* *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + vepřová šunka dušená 2 plátky (20 g) + rajčata (50 g)

*svačina:* banán 1 ks (150 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* zapečené brambory s kuřecím masem (150 g)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g) + káva s mlékem 1 šálek (150 ml)

*večeře:* kuřecí vývar (150 ml) + bílý rohlík 1 ks (40 g) + 20% sýr (30 g) + sýrová pomazánka Frischke natur (15 g)

*Neděle:* *snídaně:* chléb 1 plátek (55 g) + máslo (10 g) + kakao 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* jablečný závin 1 ks (25 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* krůtí maso pečené (100 g) + bramborový knedlík 3 ks (60 g) + zelí kysané dušené (50 g)

*svačina:* jogurt tvarohový Activia jahodový 1 ks (135 g)

*večeře:* chléb 1 plátek (55 g) + kuřecí prsní šunka 2 plátky (15 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g) + rajčata (50 g) + 4 dcl svařeného vína (400 ml)

Tekutiny: denně zhruba 2 litry vody + téměř denně káva + občas čaj

### **Poznámky k jídelníčku:**

- jídelníček se zdá být stále poměrně dobře vyvážený a strava přijímána v pravidelných dávkách

### **Jídelníček – duben (1. – 7. 4. 2013):**

*Pondělí:* *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + mozzarella (50 g) + rajčata (50 g) + paprika (50 g):

*svačina:* banán 1 ks (150 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* králičí stehno pečené (100 g) + bramborový knedlík 3 ks (60 g) + zelí kysané dušené (75 g)

*svačina:* tvarohový řez s kakaem 1 ks (50 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*večeře:* slaný závin (šunka, sýr, zelí) 2 ks (50 g) + 4 dcl bílého suchého vína (400 ml)

Úterý: *snídaně:* rýžový chlebiček se sójou Racio 3 ks (22,5 g) + pomazánkové máslo Choceňské s česnekem a bylinkami (15 g) + rajčata (50 g) + paprika (50 g)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g)

*oběd:* těstoviny vařené (100 g) + kuřecí řízek přírodní (100 g)

*svačina:* mléčná rýže Kunín višeň 1 ks (150 g)

*večeře:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + šunka krutí 2 plátky (15 g) + 2x vinný střík (1000 ml)

Středa: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + 20% sýr Eidam Madeta 2 plátky (20 g) + rajčata (50 g) + paprika (50 g)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g) + kava turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* brambory vařené (100 g) + hovězí steak (120 g)

*večeře:* knäckebrot celozrnný žitný Roggenn 3 plátky (22,5 g) + cottage Campus (75 g) + 4 dcl bílého suchého vína (400 ml)

Čtvrtek: *snídaně:* ovesné vločky (75 g) + zakysaná smetana 12% (50 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*svačina:* hroznové víno (100 g)

*oběd:* šunkové závitky s křenem v aspiku (50 g) + Knäckebrot celozrnný žitný Roggenn 3 plátky (22,5 g)

*svačina:* jahodový donut 1 ks (50 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*večeře:* boloňské špagety (150 g)

Pátek: *snídaně:* tmavý toustový chléb 3 plátky (60 g) + mozzarella (50 g) + rajčata (50 g) + paprika (50 g)

*svačina:* káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* boloňské špagety (150 g)

*večeře:* celozrnná houska 2 ks (120 g) + vepřová šunka dušená 2 plátky (20 g)

Sobota: *snídaně:* chléb 1 plátek (55 g) + máslo (10 g) + kakao 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* káva turecká 1 šálek (150 ml)

*oběd:* bramborová kaše (100 g) + filé smažené (150 g)

*svačina:* Delissa čokoládová 1 ks (33 g) + chlebiček s bramborovým salátem, šunkou a vejcem 2 ks (50 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)

*večeře:* bramborový salát s jogurtem (100 g) + vepřový řízek vařený (100 g) + 1 l červeného suchého vína (1000 ml)

Neděle: *snídaně:* tvarohový dort s piškoty a ovocem 2 ks (50 g) + káva turecká 1 šálek (150 ml)  
*oběd:* pirohy bryndzové (150 g)  
*svačina:* medovník 1 ks (30 g) + káva s mlékem 1 šálek (150 ml)  
*večeře:* chlebíček s bramborovým salátem, šunkou a vejcem 2 ks (50 g) + vinný střík 2x (1000 ml)

Tekutiny: denně zhruba 2 litry vody + káva

**Poznámky k jídelníčku:**

- jídelníček je stále poměrně dobře vyvážený a strava přijímána ve více dávkách
- skladba stravy ze soboty a neděle je spojena s oslavami

**P. Č., administrativní pracovník (27 let):**

**Jídelníček – listopad (5. – 11. 11. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* bílý rohlík 1 ks (40 g) + vepřová šunka dušená 4 plátky (40 g) + čaj  
1 větší hrnek (300 ml)

*oběd:* hovězí na houbách (150 g) + rýže vařená (100 g)

*svačina:* bílý rohlík 1 ks (40 g) + 7 plátků Herkulesu (52,5 g)

*večeře:* tmavý rohlík 1 ks (60 g) + játrová paštika (60 g)

2. *večeře:* čaj 1 větší hrnek (300 ml)

Úterý: *snídaně:* tmavý rohlík 1 ks (60 g) + játrová paštika (30 g) + 5 plátků  
Herkulesu (37,5 g) + mléko nízkotučné 0,5 % tuku 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* polévka bramborová (250 g) + bramborové krokety smažené (100 g) +  
vepřový steak (150 g) + 11° pivo 1x (500 ml)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g)

*večeře:* šopský salát (500 g)

2. *večeře:* čaj 1 hrnek (250 ml)

Středa: *snídaně:* tmavý rohlík 1 ks (60 g) + játrová paštika (30 g) + 10 plátků  
Herkulesu (75 g) + mléko nízkotučné 0,5 % tuku 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* hovězí vývar s masem a nudlemi (350 ml) + bramborová kaše (200 g) +  
holandský řízek smažený (100 g) + 12° pivo 1x (500 ml)

*svačina:* jablko 1 ks (175 g)

*večeře:* kaiserka 2 ks (100 g) + hermelínový salát (50 g) + krabí pomazánka  
s jogurtem (50 g)

2. *večeře:* čaj 1 hrnek (250 ml)

Čtvrtek: *snídaně:* kobliha s marmeládou 1 ks (50 g) + sýrová bulka 1 ks (60 g)

*oběd:* polévka frankfurtská (250 g) + Boloňské lasagne (hovězí mleté, sýr,  
bešamel; 200 g) + 12° pivo 1x (500 ml)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g)

*večeře:* tatranka 1 ks (50 g) + miňonky 1 balení (50 g)

Pátek: *snídaně:* cereální kaiserka (60 g) + česneková pomazánka (50 g) + mléko  
nízkotučné 0,5 % tuku (250 ml)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g)

*oběd:* hovězí vývar s masem a nudlemi (330 ml) + kuřecí přírodní řízek (100 g) + hranolky (200 g) + 12° pivo 1x (500 ml)

*večeře:* kuřecí kebab sendvič (200 g) + hranolky (200 g) + 12° pivo Plzeň 8x (4000 ml)

Sobota: *snídaně:* cheeseburger (200 g) + Coca cola (250 ml)

*oběd:* pizza salámová (380 g)

Neděle: *oběd:* boloňské špagety (350 g)

*večeře:* chilli con carne (200 g) + 12° pivo Plzeň 2x (1000 ml)

Tekutiny: denně zhruba 2 litry vody + občas čaj nebo mléko

### **Poznámky k jídelníčku:**

- téměř postrádám ovoce a zeleninu
- občas málo dávek stravy
- strava občas hůře stravitelná, nebo případně nedostatečná
- večerní příjem stravy v pátek ovlivněn návštěvou restauračního zařízení
- sobotní a nedělní skladba stravy velice neuspokojivá

### **Jídelníček – leden (7. – 13. 1. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (150 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku (250 ml)

*oběd:* hovězí vývar s masem a nudlemi (200 ml) + brambory (100 g) + bílá klobása vařená (170 g) + tatarská omáčka (25 g) + malé 10° pivo 1x (300 ml)

*svačina:* mrkev (100 g)

*večeře:* celozrnná houska 2 ks (120 g) + cottage sýr Boni 1 balení (150 g)

Úterý: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + paštika s česnekem Tesco (30 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku (250 ml)

*svačina:* bílá houska 1 ks (50 g) + salám Vysočina (20 g)

*oběd:* polévka zelná (200 ml) + boloňské lasagne (hovězí mleté, sýr, bešamel; 200 g)

*svačina:* čaj 1 hrnek (250 ml)

*večeře:* zeleninový salát (rajčata 100 g + paprika 100 g + okurka salátová 100 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

- Středa: *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (150 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku (250 ml)  
*oběd:* polévka pórková (200 ml) + bramboráčky 5 ks (150 g) + kuřecí masová směs (150 g)  
*svačina:* rýžový chlebiček s jogurtovou polevou (75 g)  
*večeře:* hovězí žebra (250 g) + chléb 2 plátky (110 g) + 12° pivo 5x (2500 ml)
- Čtvrtek: *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (150 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku (250 ml)  
*oběd:* polévka frankfurtská (200 ml) + rizoto se zeleninou a kuřecím masem (200 g)  
*svačina:* rýžový chlebiček s jogurtovou polevou (75 g)  
*večeře:* bílá houska 2 ks (100 g) + salám Herkules (40 g) + sýrová pomazánka Frischke natur (30 g)
- Pátek: *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (150 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku (250 ml)  
*oběd:* hovězí vývar s masem a nudlemi (200 ml) + vepřový řízek přírodní (150 g) + hranolky (100 g)  
*večeře:* kuřecí prsa vařená (100 g) + vepřové řízky vařené (100 g) + zelené fazolky vařené (100 g) + 10° pivo 3x (1500 ml): 631 + 561 + 397 + 2325 = 3914 kJ
- Sobota *snídaně:* bílá houska 2 ks (100 g) + salám Herkules (40 g)  
*oběd:* bramborová kaše (100 g) + uzené maso vařené 1 plátek (150 g)  
*svačina:* bílá houska 1 ks (50 g) + tavený sýr 40-50% tuku 1 ks (17 g)  
*večeře:* zeleninový salát (rajčata 100 g + paprika 100 g + okurka salátová 100 g) + olivový olej extra panenský (20 ml)
- Neděle: *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (150 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku 1 hrnek (250 ml)  
*oběd:* bramborová kaše (100 g) + karbanátek z vepřového masa (150 g) + tatarská omáčka (25 g)  
*svačina:* Krtkův dort Dr. Oetker (50 g)

Tekutiny: denně zhruba 2 litry vody + občas čaj nebo mléko

### **Poznámky k jídelníčku:**

- zařazeno trochu více porcí komplexnějších sacharidů
- přijímáno o trošku více porcí zeleniny, ovoce ale stále téměř chybí
- večerní příjem stravy ve středu a v pátek ovlivněn návštěvou restauračního zařízení
- občas strava přijímána v menším počtu dávek

### **Jídelníček – duben (1. – 7. 4. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (150 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku (250 ml)

*oběd:* polévka mexická (200 ml) + brambory vařené (150 g) + rybí filé obalované v sýrovém těstíčku (150 g)

*svačina:* okurka salátová (150 g)

*večeře:* celozrnná houska 2 ks (120 g) + šunkový salám (100 g) + 4 dcl bílého vína (400 ml)

Úterý: *snídaně:* celozrnná houska 1 ks (60 g) + paštika s česnekem Tesco (30 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku (250 ml)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g)

*oběd:* polévka frankfurtská (200 ml) + vepřová kapsa plněná nivou (150 g) + americké brambory vařené (150 g) + 10° pivo 1x (500 ml)

*svačina:* čaj 1 hrnek (250 ml)

*večeře:* celozrnná houska 2 ks (120 g) + cottage Campus (100 g) + 30% sýr Eidam (100 g)

Středa: *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (150 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku (250 ml)

*oběd:* rizoto s kuřecím masem a zeleninou (200 g)

*svačina:* banán 1 ks (150 g)

*večeře:* šopský salát (250 g)

Čtvrtek: *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (100 g) + jogurt Jogobella Zott pečené jablko 1 ks (150 g)

*oběd:* vývar s játrovou rýží (200 ml) + těstoviny vařené (150 g) + losos pečený (150 g)

*svačina:* mandle (30 g) + jogurt Florian active borůvkový 1 ks (135 g)

*večeře:* 10° pivo malé 1x (300 ml)

*Pátek:* *snídaně:* müsli sypané ovocné Bonavita (150 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku (250 ml)

*svačina:* banán 1 ks (150 g)

*oběd:* hovězí vývar (200 ml) + lasagne se špenátem (250 g) + 10° pivo 1x (500 ml)

*večeře:* celozrnný rohlík 2 ks (120 g) + šunkový salám (100 g) + paprika (150 g) + 4 dcl bílého vína (400 ml)

*Sobota:* *snídaně:* celozrnná houska 2 ks (120) + salám Herkules (40 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* brambory vařené (150 g) + kuřecí plátek přírodní (150 g) + zeleninová obloha (75 g)

*svačina:* tyčinka Mars 1 ks (48 g)

*večeře:* Boršč (polévka + hlavní jídlo: zelenina, klobása, vepřové maso, brambory vařené; 300 g) + 10° pivo 4x (2000 ml)

*Neděle:* *snídaně:* celozrnný rohlík 1 ks (60 g) + máslo (10 g) + med (10 g) + mléko polotučné 1,5 % tuku 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* Boršč (polévka + hlavní jídlo: zelenina, klobása, vepřové maso, brambory vařené; 250 g)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g)

*večeře:* šopský salát (150 g)

Tekutiny: denně zhruba 2 – 2,5 litru vody + čaj nebo mléko

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- strava většinou přijímána jen ve čtyřech dávkách
- zvýšen počet porcí ovoce
- sobotní večerní příjem stravy ovlivněn návštěvou Hasičského plesu

#### **P. Š., administrativní pracovník (47 let):**

**Jídelníček – listopad (5. – 11. 11. 2013):**

*Pondělí:* *snídaně:* bílá houska 2 ks (100 g) + kuřecí prsní šunka (100 g)



*svačina:* jogurt Florian Active borůvkový 1 ks (135 g) + bílá houska 1 ks (50 g)

*oběd:* bramborová kaše (100 g) + zapečený Pangasius (200 g) se zeleninou (50 g)

*večeře:* chléb 3 plátky (165 g) + kuřecí prsní šunka (75 g) + 30% sýr Eidam (75 g) + rajčata (100 g)

Úterý: *snídaně:* bílá houska 2 ks (100 g) + 30% sýr Eidam (50 g)

*svačina:* bílá houska 2 ks (100 g) + 30% sýr Eidam (50 g) + okurka salátová (50 g)

*oběd:* hovězí maso vařené (150 g) + brambory vařené (100 g) + vařená zelenina (100 g)

*večeře:* chléb 3 plátky (165 g) + česneková pomazánka (60 g) + paprika (100 g)

Středa: *snídaně:* bílá houska 2 ks (100 g) + pařížský salát (100 g)

*svačina:* bílá houska 1 ks (50 g) + jogurt Pierot smetanový jahodový 1 ks (175 g) + banán 1 ks (150 g)

*oběd:* čočka vařená (150 g) + uzené maso vařené 1 plátek (150 g)

*svačina:* bílá houska 1 ks (50 g) + 30% sýr Eidam (50 g) + jablko 1 ks (150 g)

*večeře:* chléb 3 plátky (165 g) + mozzarella light (100 g) + paprika (100 g)

Čtvrtek: *snídaně:* bílá houska 2 ks (100 g) + kuřecí prsní šunka (50 g)

*svačina:* kefirové mléko Boni meruňkové (250 g) + bílá houska 1 ks (50 g)

*oběd:* moravský vrabec (150 g) + rýže vařená (125 g)

*svačina:* kefirové mléko Boni meruňkové (200 g) + bílá houska 1 ks (50 g)

*večeře:* chléb 3 plátky (165 g) + uzená makrela (150 g) + rajčata (100 g)

Pátek: *snídaně:* bílá houska 2 ks (100 g) + 30% sýr Eidam 4 plátky (40 g)

*svačina:* jogurt Florian Active bílý müsli s ovocem 1 ks (150 g) + bílá houska 1 ks (50 g)

*oběd:* špagety vařené (150 g) + rajčatová omáčka s česnekem (100 g) + strouhaný 30% sýr Eidam (30 g)

*svačina:* bílá houska 1 ks (50 g) + kuřecí prsní šunka (50 g) + banán 1 ks (150 g)

*večeře:* chléb 3 plátky (165 g) + Gervais pažitkový (60 g) + paprika (100 g) + okurka salátová (50 g)

Sobota: *snídaně:* chléb 3 plátky (165 g) + máslo (20 g) + marmeláda jahodová (60 g)

*svačina:* chléb 2 plátky (110 g) + 30% sýr Eidam (50 g)

*oběd:* vepřová kotleta (150 g) + brambory vařené (150 g) + vařená zelenina (100 g)

*svačina:* banán 1 ks (150 g) + pomeranč 1 ks (150 g) + müsli tyčinka Corny big brusinková 1 ks (50 g)

*večeře:* chléb 3 plátky (165 g) + uzená makrela (150 g) + paprika (100 g)

Neděle: *snídaně:* bílá houska 2 ks (100 g) + kuřecí prsní šunka (100 g) + jablečný závin 4 ks (100 g)

*svačina:* bílá houska 2 ks (100 g) + kuřecí prsní šunka (100 g)

*oběd:* kuřecí prsa dušená (150 g) + bramborová kaše (100 g) + rajčata (50 g)

*svačina:* chléb 2 plátky (110 g) + 30% sýr Eidam (50 g)

*večeře:* chléb 3 plátky (165 g) + tvarohová pomazánka s křenem (100 g) + cibulka jarní (50 g) + rajčata (100 g)

Tekutiny: denně zhruba 2,5 litru vody

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- přijímáno poměrně hodně porcí pečiva, nicméně jako zdroj sacharidů je to přijatelné
- strava je ale poměrně pravidelná, přijímaná ve více dávkách
- příjem tekutin bych take trochu navýšil

#### **Jídelníček – leden (7. – 13. 1. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* celozrnný rohlík 1 ks (60 g) + máslo (10 g) + játrová paštika (15 g)

*svačina:* celozrnný rohlík 2 ks (120 g) + kuřecí prsní šunka (150 g) + paprika (150 g)

*svačina:* celozrnný chléb 2 plátky (100 g) + máslo (20 g) + játrová paštika (30 g) + kladenská pečeně Pikok (100 g)

*večeře:* celozrnný chléb 2 plátky (100 g) + lučina jarní pažitka (30 g) + bílý jogurt Boni 0,1 % tuku 1 ks (150 g) + müsli tyčinka Corny big brusinková 1 ks (50 g)

Úterý: *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + máslo (20 g) + kuřecí prsní šunka (100 g)

*svačina:* celozrnná houska 2 ks (120 g) + vaječná tlačěnka (100 g)

*oběd:* špagety vařené (150 g) + rajčatová omáčka s česnekem (100 g) + strouhaný 30% sýr Eidam (30 g)

*svačina:* chléb 3 plátky (165 g) + máslo (30 g) + kuřecí prsní šunka (100 g)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + máslo (20 g) + kuřecí prsní šunka (100 g) + rajčata (100 g)

*Středa:* *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + máslo (20 g) + kuřecí prsní šunka (100 g)

*svačina:* chléb 2 plátky (110 g) + pražský párek (100 g)

*oběd:* bramborová kaše (100 g) + filé smažené (200 g)

*svačina:* chléb 3 plátky (165 g) + kuřecí prsní šunka (100 g) + paprika (150 g)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + 30% sýr Eidam (50 g) + rajčata (100 g) + jogurt bílý Boni 0,1 % tuku 1 ks (150 g)

*Čtvrtek:* *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + máslo (20 g) + kuřecí prsní šunka (100 g)

*svačina:* celozrnný rohlík 2 ks (120 g) + kuřecí prsní šunka (100 g) + rajčata (100 g)

*oběd:* brambory vařené (150 g) + vepřový plátek přírodní (150 g)

*svačina:* chléb 3 plátky (165 g) + máslo (30 g) + kuřecí prsní šunka (100 g) + sýrová pomazánka Frischke natur (45 g)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + míchaná vejce 4 ks (200 g)

*Pátek:* *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + tvarohová pomazánka s křenem (100 g)

*svačina:* celozrnná houska 2 ks (120 g) + pomazánkové máslo Jaroměřické paprikové (40 g) + rajčata (100 g)

*oběd:* rýže vařená (125 g) + hovězí pečeně znojemská (150 g)

*svačina:* celozrnná houska 3 ks (180 g) + játrová paštika (45 g) + máslo (30 g) + okurka salátová (100 g)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + celozrnná houska 1 ks (60 g) + rybí pomazánka (tvaroh, sled', cibule, kečup, hořčice; 100 g) + okurka salátová (100 g)

*Sobota:* *snídaně:* chléb 3 plátky (165 g) + máslo (30 g) + kuřecí prsní šunka (100 g)

*svačina:* chléb 2 plátky (110 g) + buřtík Dulano 2 ks (60 g)

*oběd:* polévka zeleninová (brambory, hrášek, mrkev; 200 ml) + brambory vařené (150 g) + kuře pečené (150 g)

*svačina:* jogurt bílý Boni 0,1 % tuku 1 ks (150 g) + kukuřičné lupínky Emco (100 g)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + kuřecí prsní šunka (100 g) + rajčata (150 g)

Neděle: *snídaně:* chléb 3 plátky (165 g) + máslo (30 g) + kuřecí prsní šunka (100 g) + rajčata (100 g)

*oběd:* bramborová kaše (100 g) + kuřecí řízek přírodní (150 g)

*večeře:* celozrnný rohlík 1 ks (60 g) + chléb 1 plátek (55 g) + máslo (20 g) + játrová paštika (30 g) + rajčata (100 g) + paprika (100 g)

Tekutiny: denně zhruba 2,5 litru vody

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- pravidelnost dávek stravy neměnná
- přijímané porce stravy jsou zhruba totožné
- přijímáno méně porcí ovoce, ale o trochu více porcí zeleniny
- příjem tekutin trochu zvýšen
- v neděli strava přijata v malém množství dávek

#### **Jídelníček – duben (1. – 7. 4. 2013):**

Pondělí: *snídaně:* celozrnná houska 3 ks (180 g) + salát pařížský (150 g)

*oběd:* brambory vařené (150 g) + hovězí maso pečené (200 g) + okurka salátová (50 g)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + kuřecí prsní šunka 4 plátky (30 g) + máslo (20 g) + rajčata (100 g)

Úterý: *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + kuřecí prsní šunka 4 plátky (30 g)

*svačina:* celozrnná houska 3 ks (180 g) + 30% sýr Eidam (50 g) + jogurt bílý Florian active 1 ks (135 g)

*oběd:* těstoviny zapečené s uzeným masem (250 g) + červená řepa (75 g)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + kuřecí prsní šunka 4 plátky (30 g) + máslo (20 g)

Středa: *snídaně:* celozrnná houska 3 ks (180 g) + kuřecí prsní šunka 6 plátek (45 g)

*oběd:* bramborové noky (100 g) + uzené maso vařené (150 g)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + uzená makrela (150 g)

Čtvrtek: *snídaně:* celozrnná houska 2 ks (120 g) + kuřecí prsní šunka 4 plátky (30 g)

*svačina:* celozrnná houska 3 ks (180 g) + kuřecí prsní šunka 6 plátek (45 g) + rajčata (50 g)

*oběd:* brambory vařené (150 g) + krůtí řízek smažený (150 g) + okurka nakládaná 2 ks

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + tvarohová pomazánka (50 g) + paprika (150 g)

*Pátek:* *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + kuřecí prsní šunka 4 plátky (30 g)

*svačina:* celozrnná houska 3 ks (180 g) + kuřecí prsní šunka 6 plátků (45 g) + jogurt bílý Florian active 1 ks (135 g)

*večeře:* bramborové krokety (50 g) + rýže vařená (100 g) + kuřecí směs přírodní (150 g)

*Sobota:* *snídaně:* houska bílá 2 ks (100 g) + 30% sýr Eidam 4 plátky (40 g) + šunkový salám 4 plátky (30 g) + okurka (50 g) + rajčata (50 g)

*svačina:* Tatranka 1 ks (50 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*večeře:* hovězí svíčková (150 g) + omáčka (100 ml) + houskový knedlík 5 ks (100 g)

*Neděle:* *snídaně:* houska bílá 2 ks (100 g) + 30% sýr Eidam 4 plátky (40 g) + šunkový salám 4 plátky (30 g) + okurka (50 g) + rajčata (50 g)

*svačina:* Tatranka 1 ks (48 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* knedlíky borůvkové 4 ks (400 g)

*večeře:* bramborová kaše (150 g) + kuřecí řízek smažený (150 g)

Tekutiny: denně zhruba 2 litry vody + občas čaj

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- přijímáno méně dávek stravy než obvykle
- velmi málo porcí ovoce a zeleniny
- sobotní a nedělní příjem stravy ovlivněn návštěvou lyžařského střediska

#### **J. Š., administrativní pracovník (51 let):**

**Jídelníček – listopad (5. – 11. 11. 2013):**

*Pondělí:* *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + šunkový salám 6 plátků (45 g) + čaj s cukrem 1 hrnek (350 ml)

*oběd:* kuřecí vývar (200 ml) + vepřový jazyk vařený (160 g) + bramborový knedlík 9 ks (180 g) + zelí kysané dušené (100 g) + jablečný mošt (300 ml) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)

*večeře:* bílá houska 2 ks (100 g) + palivec sýr 1 ks (135 g) + keřfírové mléko (300 ml) + jablko 1 ks (150 g)

Úterý: *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + máslo (10 g) + med (20 g) + čaj s cukrem 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* bílá houska 2 ks (100 g) + vlašský salát (200 g) + čaj + hrnek (250 ml) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)

*svačina:* chléb 1 plátek (55 g) + med (10 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*večeře:* bramborový knedlík 5 ks (100 g) + vepřový řízek vařený (100 g) + Activia bílá 1 ks (120 g) + 3 dcl bílého vína (300 ml)

Středa: *snídaně:* bílá houska 1 ks (50 g) + šunkový salám 2 plátky (15 g) + rajčata (50 g) + čaj s cukrem 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* bílá houska 2 ks (100 g) + šunkový salám 2 plátky (15 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g) + jablko 2 ks (200 g)

*oběd:* zeleninové lečo (300 g) + chléb 2 plátky (110 g)

*večeře:* zeleninové lečo (200 g) + chléb 1 plátek (55 g) + malé 10° pivo 3x (900 ml)

Čtvrtek: *snídaně:* bílá houska 2 ks (100 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g) + rajčata (50 g) + čaj s cukrem 1 hrnek (250 ml) + káva s mlékem a cukrem 1 šálek (150 ml)

*oběd:* kuřecí vývar (300 ml) + bílá houska 2 ks (100 g) + jablko 2 ks (200 g)

*večeře:* topinka 3 ks (60 g) + houbová smaženice (50 g) + 10° pivo 4x (2000 ml)

Pátek: *snídaně:* keřfírové mléko (300 ml) + chléb 2 plátky (110 g) + sádlo (20 g) + rajčata (50 g) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)

*oběd:* smažený sýr (150 g) + brambory vařené (150 g)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + šunkový salám 4 plátky (30 g) + 10° pivo 3x (1500 ml)

Sobota: *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + šunkový salám 4 plátky (30 g) + ředkvičky (50 g) + čaj s cukrem 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* dršťková polévka (150 ml) + krupicová kaše (200 g) + jablečný závin 1 ks (25 g) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)

*svačina*: chléb 2 plátky (110 g) + houbová smaženice (75 g)

*večeře*: chléb 2 plátky (110 g) + vuřt 2 ks (100 g) + 10° pivo 2x (1000 ml) + 4 dcl bílého vína (400 ml)

Neděle: *snídaně*: chléb 2 plátky (110 g) + sádlo (20 g) + čaj s cukrem 1 hrnek (250 ml)

*oběd*: hovězí svíčková (150 g) + omáčka (75 ml) + houskový knedlík 5 ks (100 g) + jablečný mošt (300 ml)

*svačina*: jablečný závin 2 ks (50 g) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)

*večeře*: bílá houska 1 ks (50 g) + 30% sýr Eidam (200 g) + paprika (100 g) + rajčata (100 g) + 7 dcl bílého vína (700 ml)

Tekutiny: denně zhruba 1,5 litru vody + čaj s cukrem nebo káva s cukrem + zhruba 0,5 litru minerální vody + občas jablečný mošt

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- občas přijímána hůře stravitelnější jídla
- zařadit více dávek stravy
- zařadit více porcí ovoce a zeleniny
- zařadit více porcí komplexnějších sacharidů
- trochu zvýšit příjem tekutin

#### **Jídelníček – leden (7. – 13. 1. 2013):**

Pondělí: *snídaně*: knäckebröt celozrnný žitný Roggenn 4 plátky (30 g) + 30% sýr Eidam (30 g) + kuřecí prsní šunka 4 plátky (30 g) + paprika (60 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*svačina*: mandarinka 1 ks (60 g) + jablko 1 ks (150 g) + vlašské ořechy (20 g)

*oběd*: slepičí vývar (200 ml) + rýže vařená (125 g) + vepřové ledvinky vařené (150 g)

*svačina*: mandarinka 1 ks (60 g) + sezamová tyčinka Eridanous 1 ks (17,5 g)

*večeře*: knäckebröt celozrnný žitný Roggenn 3 plátky (22,5 g) + zeleninový salát (rajčata 100 g + paprika 100 g + okurka salátová 100 g; 300 g) + bílý jogurt Boni 0,1 % tuku 1 ks (150 g) + vlašské ořechy (20 g) + 2 dcl bílého vína (200 ml)

- Úterý: *snídaně:* ½ celozrnné housky (30 g) + lučina jarní pažitka (15 g) + kuřecí prsní šunka 2 plátky (15 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)  
*svačina:* mandarinka 1 ks (60 g) + banán 1 ks (150 g) + müsli tyčinka Corny big banán s čokoládou 1 ks (50 g)  
*oběd:* slepicí vývar (200 ml) + bramborová kaše (100 g) + vepřový plátek přírodní (150 g)  
*svačina:* jablko 1 ks (150 g) + sezamová tyčinka Eridanous 1 ks (17,5 g) + káva 1 šálek (150 ml)  
*večeře:* ½ celozrnné housky (30 g) + kuřecí prsní šunka 2 plátky (15 g) + rajčata (50 g) + 10° pivo 3x (1500 ml)
- Středa: *snídaně:* ½ celozrnné housky (30 g) + lučina jarní pažitka (15 g) + kuřecí prsní šunka 2 plátky (15 g) + rajčata (50 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)  
*svačina:* müsli tyčinka Corny big banán s čokoládou 1 ks (50 g) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)  
*oběd:* rizoto se zeleninou a kuřecím masem (250 g)  
*svačina:* žemlovka tvarohová s jablky (50 g) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)  
*večeře:* rizoto se zeleninou a kuřecím masem (150 g) + 10° pivo 2x (1000 ml)
- Čtvrtek: *snídaně:* ½ celozrnné housky (30 g) + vejce natvrdo 1 ks (50 g) + paprika (50 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)  
*svačina:* knäckebröt celozrnný žitný Roggenn 2 plátky (15 g) + uzené šproty (100 g)  
*oběd:* zapékané špagety se šunkou a žampiony (250 g)  
*svačina:* mandarinka 1 ks (60 g) + sezamová tyčinka Eridanous 1 ks (17,5 g) + káva 1 šálek (150 ml)  
*večeře:* ½ celozrnné housky (30 g) + uzenáč 1 ks (150 g) + 10° pivo 2x (1000 ml)
- Pátek: *snídaně:* ½ celozrnné housky (30 g) + lučina jarní pažitka (15 g) + ředkvičky (50 g) + nakládaná okurka (50 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)  
*svačina:* mandarinka 1 ks (60 g) + jablko 1 ks (150 g) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)  
*oběd:* polévka zeleninová (brambory, hrášek, mrkev; 200 ml) + knedlíky s vajíčkem (200 g)



*svačina:* jablko 1 ks (150 g) + sezamová tyčinka Eridanous 1 ks (17,5 g) + káva 1 šálek (150 ml)

*večeře:* hovězí steak (300 g) + paprika (100 g) + rajčata (100 g) + 7 dcl bílého vína (700 ml)

*Sobota:* *snídaně:* topinka 2 ks (40 g) + rajčata (50 g) + okurka salátová (50 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* polévka zeleninová (brambory, hrášek, mrkev; 200 ml) + krůtí maso pečené (150 g) + rýže vařená (125 g)

*svačina:* mandarinka 1 ks (60 g) + větrník 1 ks (80 g) + káva 1 šálek (150 ml)

*večeře:* zeleninový salát (rajčata 100 g + paprika 100 g + okurka salátová 100 g; 300 g) + jogurt bílý Boni 0,1 % tuku 1 ks (150 g)

*Neděle:* *snídaně:* ½ celozrnné housky (30 g) + 30% sýr Eidam (30 g) + paprika (50 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* zeleninový salát (rajčata 50 g + paprika 50 g + okurka salátová 50 g; 150 g) + kuřecí prsa dušená (150 g) + tortilla 2 ks (130 g)

*svačina:* mandarinka 1 ks (60 g) + muffin čokoládový 1 ks (50 g) + káva 1 šálek (150 ml)

*večeře:* ½ celozrnné housky (30 g) + kuřecí prsní šunka 2 plátky (15 g) + 30% sýr Eidam 2 plátky (20 g) + popcorn slaný Bonavita (150 g) + 10° pivo 4x (2000 ml)

Tekutiny: zhruba 2 až 2,5 litru vody + káva nebo čaj

#### **Poznámky k jídelníčku:**

- strava přijímána ve více dávkách
- přijímáno více porcí ovoce, zeleniny a komplexnějších sacharidů
- zvýšen příjem tekutin
- večerní příjem stravy v pátek ovlivněn oslavou

#### **Jídelníček – duben (1. – 7. 4. 2013):**

*Pondělí:* *snídaně:* chléb 1 plátek (55 g) + krůtí prsní šunka 2 plátky (15 g) + paprika (100 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* chléb 1 plátek (55 g) + párek 1 ks (100 g)

*oběd:* hovězí guláš (200 g) + houskový knedlík 5 ks (100 g)

*svačina:* Tatranka 1 ks (50 g)

*večeře:* šopský salát (300 g) + 4 dcl bílého vína (400 ml)

Úterý: *snídaně:* chléb 1 a ½ plátku (85 g) + Lučina smetanová (30 g) + paprika (100 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* mandarinka 1 ks (33 g) + banán 1 ks (150 g) + müsli tyčinka Corny Big arašídová 1 ks (50 g)

*oběd:* polévka slepičí (200 ml) + vepřový plátek vařený (150 g) + bramborová kaše (150 g)

*svačina:* sezamová tyčinka Eridanous 1 ks (17,5 g) + jablko 1 ks (150 g) + káva 1 šálek (150 ml)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + máslo (20 g) + krutí prsní šunka 4 plátky (30 g) + rajčata (50 g) + 10° pivo 3x (1500 ml)

Středa: *snídaně:* chléb 1 a ½ plátku (85 g) + Lučina smetanová (30 g) + krutí prsní šunka 2 plátky (15 g) + rajčata (50 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* Tatranka 1 ks (50 g) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)

*oběd:* fazole vařené s párkem (300 g)

*svačina:* žemlovka (50 g) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)

*večeře:* rizoto zeleninové (250 g)

Čtvrtek: *snídaně:* chléb 1 a ½ plátku (85 g) + máslo (20 g) + vejce natvrdo 1 ks (50 g) + paprika (100 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* chléb 1 plátek (55 g) + sýrová pomazánka (30 g)

*oběd:* knedlíky s vajíčkem (200 g)

*svačina:* jablko 1 ks (150 g) + káva 1 šálek (150 ml)

*večeře:* chléb 1 plátek (55 g) + uzenáč 1 ks (150 g)

Pátek: *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + pomazánkové máslo Madeta s křenem (40 g) + okurky nakládané (25 g) + ředkvičky (50 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*svačina:* Tatranka 1 ks (50 g) + káva s cukrem 1 šálek (150 ml)

*oběd:* chléb 2 plátky (110 g) + sekaná (200 g) + hořčice (10 g)

*svačina:* banán 1 ks (150 g) + káva 1 šálek (150 ml)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + matjesy (150 g) + 10° pivo 2x (1000 ml)

Sobota: *snídaně:* topinka 2 ks (40 g) + míchaná vajíčka (150 g) + okurka salátová (100 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* polévka slepičí (200 ml) + chléb 2 plátky (60 g) + vepřové koleno vařené (200 g)

*večeře:* chléb 1 plátek (55 g) + buřt 1 ks (50 ks) + 10° pivo 4x (2000 ml)

Neděle: *snídaně:* chléb 2 plátky (110 g) + 30% sýr Eidam 4 plátky (40 g) + rajčata (100 g) + čaj 1 hrnek (250 ml)

*oběd:* těstoviny vařené (100 g) + kuřecí maso vařené (150 g) + sýrová omáčka (100 ml)

*večeře:* chléb 2 plátky (110 g) + nádivka (150 g) + 7 dcl bílého vína (700 ml)

Tekutiny: denně zhruba 2 – 2,5 litru vody + káva nebo čaj

**Poznámky k jídelníčku:**

- strava přijímána v pravidelných dávkách
- občas hůře stravitelné večeře
- sobotní a nedělní příjem stravy ovlivněn návštěvou lyžařského střediska

**B. Č., administrativní pracovnice (26 let):**

**Pohybové a pracovní aktivity – listopad (5. – 11. 11. 2012):**

- chůze – 2,5 hodiny (150 minut)
- úklid – 6,5 hodiny (390 minut)
- vaření – 4 hodiny (240 minut)
- nákup – 6,5 hodiny (390 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – leden (7. – 13. 1. 2013):**

- chůze – 2,5 hodiny (150 minut)
- úklid – 7,5 hodiny (450 minut)
- žehlení – 1 hodina (60 minut)
- vaření – 5 hodin (300 minut)
- nákup – 2 hodiny (120 minut)
- procházka – 3 hodiny rychlostí 5 km/h ve zvlněném terénu (180 minut)
- cvičení H.E.A.T. – 1 hodina (60 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – duben (1. – 7. 4. 2013):**

- chůze – 2,5 hodiny (150 minut)
- úklid – 7 hodin (420 minut)
- vaření – 5 hodin (300 minut)
- nákup – 3 hodiny (180 minut)
- procházka – 2 hodiny rychlostí 5 km/h ve zvlněném terénu (120 minut)
- tanec – 2 hodiny (120 minut)
- squash – 1 hodina (60 minut)

**L. H., administrativní pracovnice (26 let):**

**Pohybové a pracovní aktivity – listopad (5. – 11. 11. 2012):**

- úklid - 4 hodiny (240 minut)
- vaření – 1,75 hodiny (105 minut)
- nákup – 11 hodin (660 minut)

- tapetování – 10 hodin (600 minut)
- Vibrostation – 1 hodina (60 minut)
- požární sport 1 hodina (60 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – leden (7. – 13. 1. 2013):**

- úklid – 6,5 hodiny (390 minut)
- vaření – 2,5 hodiny (150 minut)
- nákup – 9 hodin (540 minut)
- procházka – 2 hodiny rychlostí 5 km/h ve zvlněném terénu (120 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – duben (1. – 7. 4. 2013):**

- úklid – 6,5 hodiny (390 minut)
- vaření – 2,5 hodiny (150 minut)
- malování – 5 hodin (300 minut)
- tapetování – 3 hodiny (180 minut)
- stěhování nábytku – 3 hodiny (180 minut)

**M. M., administrativní pracovnice (48 let):**

**Pohybové a pracovní aktivity – listopad (5. – 11. 11. 2012):**

- chůze – 6 hodin (360 minut)
- úklid – 4 hodiny (240 minut)
- žehlení – 2 hodiny (120 minut)
- vaření – 6,5 hodiny (390 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – leden (7. – 13. 1. 2013):**

- chůze – 5 hodin (300 minut)
- úklid – 3,5 hodiny (210 minut)
- vaření – 7,5 hodiny (450 minut)
- žehlení – 1 hodina (60 minut)
- nákup – 1 hodina (60 minut)
- procházka – 2 hodiny rychlostí 5 km/h ve zvlněném terénu (120 minut)
- posilování ve fitnesscentru 0,5 hodiny (30 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – duben (1. – 7. 4. 2013):**

- chůze – 5 hodin (300 minut)
- úklid – 5,5 hodiny (330 minut)
- vaření – 7,5 hodiny (450 minut)

Příloha č. 6 - Pohybový režim ostatních probandů – muži

**P. Č., administrativní pracovník (27 let):**

**Pohybové a pracovní aktivity – listopad (5. – 11. 11. 2012):**

- chůze – 1 hodina (60 minut)
- úklid – 1 hodina (60 minut)
- nákup – 1 hodina (60 minut)
- hokej – 1 hodina (60 minut)
- házená (trénink) – 2 hodiny (120 minut)
- házená (zápas) – 1,5 hodiny (90 minut)
- posilování ve fitnesscentru (kruhový trénink) – 1,5 hodiny (90 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – leden (7. – 13. 1. 2013):**

- chůze – 1 hodina (60 minut)
- úklid – 1,5 hodiny (90 minut)
- nákup – 2 hodiny (120 minut)
- hokej – 1 hodina (60 minut)
- házená (trénink) – 1 hodina (60 minut)
- domácí posilování – 1 hodina (60 minut)
- posilování ve fitnesscentru (kruhový trénink) – 1,5 hodiny (90 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – duben (1. – 7. 4. 2013):**

- chůze – 1 hodina (60 minut)
- úklid – 1 hodina (60 minut)
- házená (trénink) – 2 hodiny (120 minut)
- squash – 1 hodina (60 minut)

**P. Š., administrativní pracovník (47 let):**

**Pohybové a pracovní aktivity – listopad (5. – 11. 11. 2012):**

- nákup – 2 hodiny (120 minut)
- práce na zahradě a kolem domu – 11 hodin (660 minut)
- štípání dříví – 8 hodin (480 minut)

- cyklistický výlet – 3 hodiny rychlostí 15 km/h (180 minut)
- tanec – 3 hodiny (180 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – leden (7. – 13. 1. 2013):**

- domácí práce – 17 hodin (1020 minut)
- štípání dříví – 5,5 hodiny (330 minut)
- procházka – 4 hodiny rychlostí 5 km/h ve zvlněném terénu (240 minut)
- tanec – 3 hodiny (180 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – duben (1. – 7. 4. 2013):**

- domácí práce – 11,5 hodiny (690 minut)
- procházka – 2 hodiny rychlostí 5 km/h (120 minut)
- lyžování – 13 hodin (780 minut)
- tanec – 3 hodiny (180 minut)

**J. Š., administrativní pracovník (51 let):**

**Pohybové a pracovní aktivity – listopad (5. – 11. 11. 2012):**

- štípání dříví – 8 hodin (480 minut)
- procházka – 2 hodiny rychlostí 5 km/h ve zvlněném terénu (120 minut)
- nohejbal – 3,5 hodiny (210 minut)
- tanec – 3 hodiny (180 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – leden (7. – 13. 1. 2013):**

- domácí práce – 10 hodin (600 minut)
- štípání dříví – 3,5 hodiny (210 minut)
- nohejbal – 4 hodiny (240 minut)
- tanec – 3 hodiny (180 minut)

**Pohybové a pracovní aktivity – duben (1. – 7. 4. 2013):**

- lyžování 8 hodin (480 minut)
- procházka – 1,5 hodiny rychlostí 5 km/h po zvlněném terénu (90 minut)
- nohejbal 3,5 hodiny (210 minut)
- štípání dřív 3 hodiny (180 minut)



Příloha č. 7 - Hodnoty parametrů tělesného složení ostatních probandů – ženy

**B. Č., administrativní pracovnice (26 let):**

Tab. č. 13 – Parametry tělesného složení měřené osoby B. Č. (listopad)

Datum narození	16. 2. 1986		Výška	158 cm		Hmotnost	67,0 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	31,2	23,2 – 36,9	ECM (kg)	18,2		14,9 – 23,7	
Fat Free Mass (kg)	42,6	31,6 – 50,4	BCM (kg)	24,4		16,8 – 26,7	
Fat Mass (kg)	24,4	9,5 – 15,8	ECM/BCM	0,75		< 0,9	
Fat Mass (%)	36	14 – 24	% cell quota	57,2		50,0 – 56,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	26,8	19,0 – 25,0	ECW (l)	11,2	ICW (l)	20,0	
Phase angle	7,2	5,0 – 9,0	Basal metabolit rate		1 390 kcal		

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 102 – 95 – 101

Datum měření: 11. 11. 2012

Tab. č. 14 – Parametry tělesného složení měřené osoby B. Č. (leden)

Datum narození	16. 2. 1986		Výška	158 cm		Hmotnost	69,0 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	29,5	23,2 – 36,9	ECM (kg)	18,6		14,9 – 23,7	
Fat Free Mass (kg)	40,4	31,6 – 50,4	BCM (kg)	21,8		16,8 – 26,7	
Fat Mass (kg)	28,6	9,5 – 15,8	ECM/BCM	0,85		< 0,9	
Fat Mass (%)	42	14 – 23	% cell quota	54,0		50,0 – 56,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	27,6	19,0 – 25,0	ECW (l)	10,7	ICW (l)	18,8	
Phase angle	6,4	5,0 – 9,0	Basal metabolit rate		1 300 kcal		

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 102 – 96 – 104

Datum měření: 13. 1. 2013

Tab. č. 15 – Parametry tělesného složení měřené osoby B. Č. (duben)

Datum narození	16. 2. 1986		Výška	158 cm		Hmotnost	69,3 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	30,3	23,2 – 36,9		ECM (kg)	18,5	14,9 – 23,7	
Fat Free Mass (kg)	41,3	31,6 – 50,4		BCM (kg)	22,8	16,8 – 26,7	
Fat Mass (kg)	28,0	9,5 – 15,8		ECM/BCM	0,81	< 0,9	
Fat Mass (%)	40	14 – 23		% cell quota	55,2	50,0 – 56,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	27,8	19,0 – 25,0		ECW (l)	11,0	ICW (l)	19,2
Phase angle	6,7	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 340 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 102 – 97 - 104

Datum měření: 7. 4. 2013

**L. H., administrativní pracovnice (26 let);**

Tab. č. 16 – Parametry tělesného složení měřené osoby L. H. (listopad)

Datum narození	25. 1. 1986		Výška	160 cm		Hmotnost	67,0 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	32,2	23,9 – 37,9		ECM (kg)	20,2	15,3 – 24,4	
Fat Free Mass (kg)	43,9	32,6 – 51,8		BCM (kg)	23,7	17,3 – 27,5	
Fat Mass (kg)	23,1	9,6 – 16,0		ECM/BCM	0,85	< 0,9	
Fat Mass (%)	34	14 – 24		% cell quota	54,0	50,0 – 56,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	26,2	19,0 – 25,0		ECW (l)	12,0	ICW (l)	20,2
Phase angle	6,4	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 370 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 95 – 88 – 100

Datum měření: 11. 11. 2012

Tab. č. 17 – Parametry tělesného složení měřené osoby L. H. (leden)

Datum narození	25. 1. 1986		Výška	160 cm		Hmotnost	64,0 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	30,3	23,9 – 37,9		ECM (kg)	20,1	15,3 – 24,4	
Fat Free Mass (kg)	41,4	32,6 – 51,8		BCM (kg)	21,3	17,3 – 27,5	
Fat Mass (kg)	22,6	9,6 – 16,0		ECM/BCM	0,94	< 0,9	
Fat Mass (%)	35	15 – 25		% cell quota	54,0	50,0 – 56,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	25,0	19,0 – 25,0		ECW (l)	10,9	ICW (l)	19,4
Phase angle	5,9	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 290 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 94 – 87 – 97

Datum měření: 13. 1. 2013

Tab. č. 18 – Parametry tělesného složení měřené osoby L. H. (duben)

Datum narození	25. 1. 1986		Výška	160 cm		Hmotnost	66,5 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	32,4	23,9 – 37,9		ECM (kg)	21,1	15,3 – 24,4	
Fat Free Mass (kg)	44,2	32,6 – 51,8		BCM (kg)	23,1	17,3 – 27,5	
Fat Mass (kg)	22,3	9,6 – 16,0		ECM/BCM	0,92	< 0,9	
Fat Mass (%)	33	14 – 24		% cell quota	52,2	50,0 – 56,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	26,0	19,0 – 25,0		ECW (l)	12,3	ICW (l)	20,1
Phase angle	6,0	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 350 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 94 – 89 - 101

Datum měření: 7. 4. 2013

**M. M., administrativní pracovnice (48 let):**

Tab. č. 19 – Parametry tělesného složení měřené osoby M. M. (listopad)

Datum narození	17. 2. 1964		Výška	168 cm		Hmotnost	68,5 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	35,8	27,0 – 42,2		ECM (kg)	23,9	17,3 – 27,1	
Fat Free Mass (kg)	48,8	36,8 – 57,6		BCM (kg)	24,9	19,5 – 30,5	
Fat Mass (kg)	19,7	10,1 – 16,8		ECM/BCM	0,96	< 0,9	
Fat Mass (%)	29	15 – 25		% cell quota	51,0	50,0 – 56,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	24,3	19,0 – 25,0		ECW (l)	14,4	ICW (l)	21,3
Phase angle	5,8	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 400 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 99 – 93 – 97

Datum měření: 9. 11. 2012

Tab. č. 20 – Parametry tělesného složení měřené osoby M. M. (leden)

Datum narození	17. 2. 1964		Výška	168 cm		Hmotnost	66,0 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	36,6	27,0 – 42,2		ECM (kg)	25,6	17,3 – 27,1	
Fat Free Mass (kg)	50,0	36,8 – 57,6		BCM (kg)	24,4	19,5 – 30,5	
Fat Mass (kg)	16,0	10,1 – 16,8		ECM/BCM	1,05	< 0,9	
Fat Mass (%)	24	15 – 25		% cell quota	48,8	50,0 – 56,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	23,4	19,0 – 25,0		ECW (l)	15,1	ICW (l)	21,5
Phase angle	5,4	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 390 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 98 – 91 – 95

Datum měření: 12. 1. 2013

Tab. č. 21 – Parametry tělesného složení měřené osoby M. M. (duben)

Datum narození	17. 2. 1964		Výška	168 cm		Hmotnost	64,0 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	36,7	27,0 – 42,2		ECM (kg)	22,7	17,3 – 27,1	
Fat Free Mass (kg)	50,1	36,8 – 57,6		BCM (kg)	27,4	19,5 – 30,5	
Fat Mass (kg)	13,9	10,1 – 16,8		ECM/BCM	0,83	< 0,9	
Fat Mass (%)	22	16 – 26		% cell quota	54,7	50,0 – 56,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	22,7	19,0 – 25,0		ECW (l)	13,6	ICW (l)	23,1
Phase angle	6,6	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 480 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 98 – 90 – 94

Datum měření: 5. 4. 2013

Příloha č. 8 - Hodnoty parametrů tělesného složení ostatních probandů – muži

**P. Č., administrativní pracovník (27 let):**

Tab. č. 22 – Parametry tělesného složení měřené osoby P. Č. (listopad)

Datum narození	10. 5. 1985		Výška	183 cm		Hmotnost	87,5 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	50,3	35,9 – 53,5		ECM (kg)	27,6	21,6 – 32,2	
Fat Free Mass (kg)	68,8	49,0 – 73,1		BCM (kg)	41,2	27,5 – 40,9	
Fat Mass (kg)	18,7	7,3 – 14,6		ECM/BCM	0,67	< 0,8	
Fat Mass (%)	21	8 – 17		% cell quota	59,5	53,0 – 59,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	26,1	19,0 – 25,0		ECW (l)	20,6	ICW (l)	29,8
Phase angle	7,9	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 920 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 100 – 95 – 106

Datum měření: 11. 11. 2012

Tab. č. 23 – Parametry tělesného složení měřené osoby P. Č. (leden)

Datum narození	10. 5. 1985		Výška	183 cm		Hmotnost	89,6 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	49,0	35,9 – 53,5		ECM (kg)	27,4	21,6 – 32,2	
Fat Free Mass (kg)	66,9	49,0 – 73,1		BCM (kg)	39,5	27,5 – 40,9	
Fat Mass (kg)	22,7	7,3 – 14,6		ECM/BCM	0,69	< 0,8	
Fat Mass (%)	25	8 – 16		% cell quota	59,1	53,0 – 59,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	26,8	19,0 – 25,0		ECW (l)	20,0	ICW (l)	29,0
Phase angle	7,7	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 870 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 101 – 97 – 108

Datum měření: 13. 1. 2013

Tab. č. 24 – Parametry tělesného složení měřené osoby P. Č. (duben)

Datum narození	10. 5. 1985		Výška	183 cm		Hmotnost	89,1 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	49,9	35,9 – 53,5		ECM (kg)	27,5	21,6 – 32,2	
Fat Free Mass (kg)	68,2	49,0 – 73,1		BCM (kg)	40,7	27,5 – 40,9	
Fat Mass (kg)	20,9	7,3 – 14,6		ECM/BCM	0,68	< 0,8	
Fat Mass (%)	23	8 – 16		% cell quota	59,7	53,0 – 59,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	26,6	19,0 – 25,0		ECW (l)	20,3	ICW (l)	29,6
Phase angle	7,8	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 900 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 101 – 97 – 107

Datum měření: 5. 4. 2013

**P. Š., administrativní pracovník (47 let):**

Tab. č. 25 – Parametry tělesného složení měřené osoby P. Š. (listopad)

Datum narození	27. 2. 1965		Výška	185 cm		Hmotnost	108,0 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	57,4	36,8 – 54,7		ECM (kg)	34,2	22,1 – 32,9	
Fat Free Mass (kg)	78,5	50,2 – 74,7		BCM (kg)	44,2	28,1 – 41,9	
Fat Mass (kg)	29,5	7,4 – 14,8		ECM/BCM	0,77	< 0,8	
Fat Mass (%)	27	7 – 14		% cell quota	56,4	53,0 – 59,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	31,6	19,0 – 25,0		ECW (l)	25,1	ICW (l)	32,4
Phase angle	7,0	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		2 010 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 122 – 119 – 114

Datum měření: 10. 11. 2012

Tab. č. 26 – Parametry tělesného složení měřené osoby P. Š. (leden)

Datum narození	27. 2. 1965		Výška	185 cm		Hmotnost	102,6 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	57,7	36,8 – 54,7		ECM (kg)	34,0	22,1 – 32,9	
Fat Free Mass (kg)	78,8	50,2 – 74,7		BCM (kg)	44,8	28,1 – 41,9	
Fat Mass (kg)	23,8	7,4 – 14,8		ECM/BCM	0,76	< 0,8	
Fat Mass (%)	23	7 – 14		% cell quota	56,9	53,0 – 59,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	30,0	19,0 – 25,0		ECW (l)	25,4	ICW (l)	32,3
Phase angle	7,1	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		2 030 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 120 – 112 – 111

Datum měření: 13. 1. 2013

Tab. č. 27 – Parametry tělesného složení měřené osoby P. Š. (duben)

Datum narození	27. 2. 1965		Výška	185 cm		Hmotnost	103,2 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	57,1	36,8 – 54,7		ECM (kg)	29,0	22,1 – 32,9	
Fat Free Mass (kg)	78,0	50,2 – 74,7		BCM (kg)	48,9	28,1 – 41,9	
Fat Mass (kg)	25,2	7,4 – 14,8		ECM/BCM	0,59	< 0,8	
Fat Mass (%)	25,2	7,4 – 14,8		% cell quota	62,8	53,0 – 59,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	24	7 - 14		ECW (l)	62,8	ICW (l)	33,0
Phase angle	8,7	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		2 160 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 121 – 113 – 111

Datum měření: 5. 4. 2013



**J. Š., administrativní pracovník (51 let):**

Tab. č. 28 – Parametry tělesného složení měřené osoby J. Š. (listopad)

Datum narození	17. 7. 1961		Výška	173 cm		Hmotnost	93,0 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	46,7	31,5 – 47,5	ECM (kg)	27,3		18,9 – 28,6	
Fat Free Mass (kg)	63,8	43,1 – 64,9	BCM (kg)	36,5		24,1 – 36,4	
Fat Mass (kg)	29,2	6,9 – 13,8	ECM/BCM	0,75		< 0,8	
Fat Mass (%)	31	7 – 15	% cell quota	57,2		53,0 – 59,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	31,1	19,0 – 25,0	ECW (l)	18,9	ICW (l)		27,8
Phase angle	7,2	5,0 – 9,0	Basal metabolit rate		1 770 kcal		

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 113 – 102 – 103

Datum měření: 9. 11. 2012

Tab. č. 29 – Parametry tělesného složení měřené osoby J. Š. (leden)

Datum narození	17. 7. 1961		Výška	173 cm		Hmotnost	88,0 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	48,4	31,5 – 47,5	ECM (kg)	29,3		18,9 – 28,6	
Fat Free Mass (kg)	66,1	43,1 – 64,9	BCM (kg)	36,8		24,1 – 36,4	
Fat Mass (kg)	21,9	6,9 – 13,8	ECM/BCM	0,8		< 0,8	
Fat Mass (%)	25	8 – 16	% cell quota	55,7		53,0 – 59,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	29,4	19,0 – 25,0	ECW (l)	20,1	ICW (l)		28,3
Phase angle	6,8	5,0 – 9,0	Basal metabolit rate		1 780 kcal		

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 111 – 100 – 101

Datum měření: 15. 1. 2013

Tab. č. 30 – Parametry tělesného složení měřené osoby J. Š. (duben)

Datum narození	17. 7. 1961		Výška	173 cm		Hmotnost	91,0 kg
	Výsledek	Relativní optimum			Výsledek	Relativní optimum	
Body Water (l)	48,0	31,5 – 47,5		ECM (kg)	28,6	18,9 – 28,6	
Fat Free Mass (kg)	65,5	43,1 – 64,9		BCM (kg)	36,9	24,1 – 36,4	
Fat Mass (kg)	25,5	6,9 – 13,8		ECM/BCM	0,78	< 0,8	
Fat Mass (%)	28	8 – 15		% cell quota	56,3	53,0 – 59,0	
BMI (kg/m <sup>3</sup> )	30,4	19,0 – 25,0		ECW (l)	19,8	ICW (l)	28,2
Phase angle	7,0	5,0 – 9,0		Basal metabolit rate		1 780 kcal	

Tělesné obvody (hrudník – břicho – boky) v cm: 112 – 102 – 102

Datum měření: 5. 4. 2013