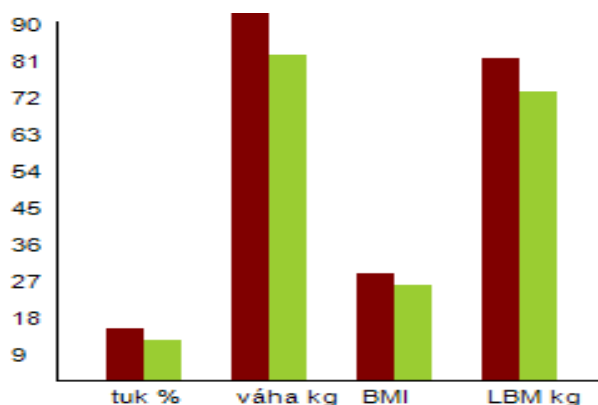


VZOR OVÝ JÍDELNÍČEK - MODEL

Jméno a příjmení:	Jan Novák	Pohlaví:	muž
Kontakt:	jan@novak.cz	Výška:	184 cm
Věk:	25	Cílová váha:	80 kg
Stávající váha:	90 kg		

STÁVAJÍCÍ SITUACE

Redukce hmotnosti:	10 kg	Minimální doba:	20 týdnů
Tuk – současnost:	13 %	Tuk – cíl:	10 %
Výdej energie prům.:	3159.8 kcal/den	Příjem energie prům.:	2593 kcal/den
Bazální metabolismus:	2049 kcal/den		
BMI stávající:	26.6	BMI cílový:	23.6
LBM stávající:	79	LBM cílový:	71



ENERGETICKÝ PŘÍJEM DETAILNĚ

15.3 % Bílkovin, 66.4 % Cukru, 18.4 % Tuku

Snídaně 1. = 586 kcal 22.6 %	Snídaně 2. = 186kcal 7.2%
Přesnídávka = 60 kcal 2.3 %	Oběd = 790 kcal 30.5 %
Svačina = 117 kcal 4.5 %	Večeře 1. = 502 kcal 19.4 %
Večeře 2. = 352 kcal 13.6 %	

PLÁNOVANÝ ENERGETICKÝ PŘÍJEM

Plán energetického příjmu činí 1936 kcal/den
16.5 % Bílkovin, 69.2 % Cukru, 14.2 % Tuku

Snídaně 1. = 285 kcal 14.7 %	Snídaně 2. = 586 kcal 30.3 %
Přesnídávka = 117 kcal 6 %	Oběd = 489 kcal 25.3 %
Svačina = 126 kcal 6.5 %	Večeře 1. = 267 kcal 13.8 %
Večeře 2. = 66 kcal 3.4 %	

PLÁNOVANÝ JÍDELNÍČEK (VZOR NA 1 DEN)

Snídaně 1

celozrnné cereálie / lískové ořechy
2dl polotučného mléka / menší pomeranč / ovocný čaj

Snídaně 2

¼ ananasu

Přesnídávka

proteinový koncentrát čokoláda 30g
2-4dl neperlivé vody

Oběd

200g krutí plátek / 1kopeček rýže Basmati
miska zelného salátu s koprem

Svačina

2dl mrkvový džus 100% / 1dl neperlivé vody
popíjet až do večere

Večeře 1

120g uzená makrela / 1 plátek tmavého chleba
1 ks slovenská paprika žlutá

Večeře 2

150g polotučného tvarohu / lžička jahodové marmelády

POZNÁMKY: Zvýšený TK, zvýšený cholesterol

SUPLEMENTAČNÍ PLÁN

Omega 3 6 9 = 2 x denně s jídlem zapít 200 ml vody
Vit C 500mg rozpustný = 2x denně s 200 ml vody
Proteinový koncentrát 80 čokoláda
HCA+L-karnitin 1g před cvičením + 1g půl hodiny po cvičení

VYPRACOVAL: Mgr. Kroupa Michal