

Příloha 1: Dotazník o charakteristice sportovce a jeho jídelníčku (návod k vyplnění)

Jídelníček – návod

1) Vyplňte prosím těchto pár údajů o sobě. Pokud nemáte žádnou alergii/speciální dietu, tak pole nevyplňujte.

Ročník narození:

Výška, hmotnost:

Zaměstnání:

Alergie, dieta (lepek, diabetes,...):

Počet tréninkových jednotek za týden:

2) Jídelníček zapisujte po dobu 4 dnů (3 dny všední + 1 den víkendový). Není úplná nutnost zapisovat 4 dny po sobě. Vždy ale nahoru nad tabulku napište datum.

3) Do sloupce jídlo rozepište jednotlivé potraviny z pokrmu (příklad: Rizoto s kuřecím masem, zeleninou napíšete jako rýže x g, kuřecí maso x g, zelenina x g, plus další suroviny...např. x g/ml oleje, na kterém jste připravoval/a maso).

4) Pokud to bude možné, tak vše važte spíše v syrovém stavu. Pokud zrovna nemůžete/nestiháte množství zvážit, popište to alespoň slovně (např. 6 středně velkých houskových knedlíků, plný hluboký talíř hovězí nudlové polévky, menší jablko, velký banán, 1 polévková lžíce oleje...). Samozřejmě ne vše musíte vážit, někde opravdu postačí napsat jen kusy...například u vajec nebo třeba u sýrů (počet plátků).

5) Do sloupce kvalita/poznámky případně napište bližší údaje o zkonsumovaném jídle.

Např.:

% tuku u jogurtu, smetany, sýrů,...

u pečiva, jestli bylo bílé/celozrnné/...

zda byla potravina vážena uvařená/syrová

Zkrátka vše se snažte zapisovat, co nejpřesněji, jak to půjde.

6) V případě ovoce, zeleniny, které se běžně loupe (banán, pomeranč,...), je lepší to vážit oloupané (pokud si třeba budete brát banán na svačinu do práce, kde nemáte váhu, tak samozřejmě stačí napsat, jestli byl větší/menší).

7) Na dalších stránkách máte formulář pro zapisování jídelníčku na 4 dny. Je to tam rozdělené na 5 jídel denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře). Když třeba nesvačíte a máte jen 3 jídla za den, tak ke svačinám nic nedoplňujte nebo v případě, že máte ještě nějaké jídlo navíc, tak mi ho někam do tabulky (případně pod tabulku) doplňte.

8) Dále Vás poprosím o orientační zapisování pitného režimu, stačí až souhrnně za celý den (např. cca 2,5 l neochucené vody, 1 hrnek černého čaje, 2 dcl limonády).

9) A na závěr bych Vás poprosila i o zapsání tréninku, pokud ten den nějaký byl. Zapište prosím, o jaký trénink se jednalo (např. posilovna, běh – vytrvalost, běh – intervaly,...), kdy jste trénoval (ráno, večer,...) a taky jaké bylo poslední jídlo a jak cca dlouho před tréninkem, plus to samé s jídlem po tréninku (např. cca hodinu před tréninkem byla snídaně, hodinu po tréninku oběd).

Příloha 2: Vzorové vypracování tabulky

Datum: 10. 1. 2021

	jídlo	množství (g, ml, kusy)	kvalita, poznámky
Snídaně	Ovesná kaše domácí:		
	Ovesné vločky	50 g	
	Mléko	250 ml	Polotučné
	Kakao	5 g	Holandského typu
	Arašídové máslo	10 g	100 % ořechů
	Hořká čokoláda	10 g	78 %
	Jahody	100 g	
Svačina	Chléb	100 g	žitný
	Lučina	20 g	
	Kuřecí šunka	4 plátky	92 % masa
	Okurka	100 g	salátová
Oběd	Rizoto s kuřecím masem a zeleninou:		
	Kuřecí prsa	100 g	Váženo syrové
	Řepkový olej	5 ml	
	Mražená zelenina (mrkev, hrášek)	50 g	
	Rýže jasmínová	80 g	Váženo syrové
	Sýr	20 g	Gouda 45 % tuku
Svačina	Kefír	300 ml	Nízkotučný
	Banán	120 g	
	Kešu ořechy	20 g	
Večeře	Těstovinový salát:		
	Těstoviny semolinové	70 g	Váženo syrové
	Tuňák konzerva	50 g	Ve vlastní šťávě
	Mozzarella	50 g	Light verze
	Rajče	50 g	
	Paprika	50 g	
	Okurka	50 g	
	Olivový olej	5 ml	
	Slunečnicová a dýňová semínka mix	10 g	

Pitný režim: 2,5 l čisté vody + 1 káva (espresso bez mléka) + 1 hrnek neslazeného ovocného čaje

Trénink: běh – vytrvalost 10 km (1,5 hod. před byla snídaně, 1 hod. po byl oběd)