

Seznam příloh

Příloha 1 – Ukázka poskytnutého záznamu jednoho ze zúčastněných cyklistů

Den 1 (tréninkový)

Snídaně – 3 vejce, 2x25 g toastový chléb Penam, 36 g šunka vepřová 92 % masa, 20 g eidam 30 % tuku, 110 g cherry rajčátka, 180 g tvarohová bábovka

Odpolední svačina – 65 g flapjack Myprotein, 50 g raw bar coconut maracuja

Oběd – 160 g pečená kachna s kostí a chrupavkou, 320 g chlupatý knedlík, 200 g kysané zelí

Odpolední svačina - 200 g mléčná rýže Riso, 150 g tvarohová bábovka

Večeře - 210 g šunková pizza, 350 ml bažantí vývar s masem, zeleninou a nudlemi, 400 g proteinová pěna Ehrmann

Aktivita během dne - 3 h 50 min silniční kolo (105 km; 2100 kcal (8820 kJ))

Den 2 (netréninkový)

Snídaně – 40 g ovesné vločky, 1 vejce, 15 g kešu ořechy, 10 g tmavá čokoláda 60 % kaka, 80 g mražené lesní borůvky, 40 g protein Myprotein, 140 g tvarohová bábovka

Oběd – 370 ml bažantí vývar s masem, zeleninou a nudlemi, 250 g červená řepa, 100 g pečená kapusta, 40 g balkánský sýr, 4x25 g toastový chléb Penam, 40 g eidam 30 % tuku, 36 g šunka vepřová 92 % masa, 15 g máslo, 25 g jahodová marmeláda, 100 g cherry rajčátka

Večeře - 100 g toastový chléb Penam, 30 g rybí tvarohová pomazánka, 80 g kváskový chléb, 55 g šunka 90 %, 40 g sýr eidam 30 %, 150 g listový salát, 70 g cherry rajčátka

Druhá večeře - 200 g odtučněný jogurt, 70 g polotučný tvaroh, 30 g ovesné vločky, 30 g čokoládová granola Bonavita, 15 g chia semínka, 15 g rozinky, 40 g esíčka

Aktivita během dne – Procházka 4,5 km (cca 50 min)

Den 3 (tréninkový)

Snídaně – 50 g ovesné vločky, 1 vejce, 30 g protein Myprotein, 100 g hruška, 70 g mražené lesní borůvky, 5 g chia semínka, 20 g tmavá čokoláda 50 % kaka, 60 g grep

Dopolední svačina – gel Edgar, 80 g protein flapjack Myprotein, 90 g banán

Oběd – 130 g pečená kachna s kostí a chrupavkou, 120 g rýže (zasyrova), 80 g kysané červené zelí, 60 g rukola, 75 g cherry rajčátka, 75 g okurka, 10 g mandle loupané, 8 ml olivový olej, 1 vejce, 150 g grep

Večeře – 70 g toastový chléb Penam, 40 g šunka vepřová 90 % masa, 20 eidam 30 % tuku, 120 g hroznové víno

Druhá večeře - 230 g bílý jogurt 3,8 % tuku, 80 g polotučný tvaroh, 50 g čokoládová granola Bonavita, 20 g ovesné vločky, 80 g hruška, 8 g chia semínka

Aktivita během dne - 3 h silniční kolo (1780 kcal/7476 kJ)

Den 4 (netréninkový)

Snídaně - 2 vejce, 80 g avokádo, 35 g cherry rajčátka, 50 g ovesné vločky, 5 g chia semínka, 80 g hruška, 30 g protein Myprotein

Oběd - 3 vejce, 55 g slanina 96 % masa, 5 g ghí, 100 g avokádo, 50 g cherry rajčátka, 100 g okurka, 30 g protein Myprotein

Večeře – 350 g kuřecí rizoto, 30 g eidam 30 %, 130 g čínské zelí, 200 g treska filet, 50 g toastový chléb Penam

Druhá večeře - 120 g polotučný tvaroh, 200 g bílý jogurt 3,8 % tuku, 5 g chia semínek, 15 g mandle, 30 g ovesné vločky, 30 g čokoládová granola Bonavita, 120 g hroznové víno, 70 g hruška

Aktivita během dne – Túra 15 km (2,5 h)

Den 5 (tréninkový)

Snídaně – 55 g ovesné vločky, 30 g protein Myprotein, 5 g chia semínka, 100 g mražené lesní borůvky, 10 g čokoláda 50 % kaka, 10 g mandle

Oběd – 100 g rýže (zasyrova), 200 g treska filet, 15 g mandle, 30 g protein Myprotein

Odpolední svačina – 250 g jogurt bílý 3,8 % tuku, 20 g ovesné vločky, 30 g čokoládová granola Bonavita, 60 g hroznové víno, 20 g arašídový krém

Večeře – 630 g kuřecí rizoto, 200 g zeleninový salát bez zálivky, 8 ml olivový olej

Druhá večeře – 60 g polotučný tvaroh, 20 g piškoty Opavia

Aktivita během dne - 60 min silové cvičení (550 kcal/2310 kJ), 70 min florbal v kuse (cca 1000 kcal/4200 kJ)

Den 6 (tréninkový)

Snídaně - 2 vejce, 250 g vaječný bílek, 5 g ghí, 75 g toastový chléb Penam, 36 g šunka 92 % masa, 24 g eidam 30 % tuku, 100 g cherry rajčátka

Odpolední svačina – 120 g grep, 90 g banán

Oběd – 100 g bambus raw tyčinka, 35 g maltodextrin

Večeře – 100 g batáty, 300 g pstruh lososovitý, 200 g míchaný zeleninový salát bez zálivky, 150 g červená řepa, 70 g balkánský sýr, 10 ml olivový olej

Druhá večeře – 150 g skyr borůvka, 120 g mandarinka, 200 g mléčná rýže Riso

Aktivita během dne - 3,5 h silniční cyklistika (2350 kcal/9870 kJ)

Den 7 (netréninkový)

Snídaně – 2 vejce, 65 g žitný kváskový chléb, 80 g rajče keříkové, 60 g listový salát, 30 g hummus natural Albert, 3 g ghí

Oběd – 380 g batáty, 256 g rumpsteak, 30 g hrachové klíčky, 100 g okurka, 30 g rajče

Odpolední svačina – 130 g skyr vanilka, 200 g Ehrmann protein pudink, 50 g grep, 20 g ananas

Večeře – 6x25 g toastový chléb Penam, 42 g šunka 92 % masa, 20 g eidam 30 % tuku

Druhá večeře – 150 g skyr borůvka, 120 g mandarinka, 200 g mléčná rýže Riso

Příloha 2 – Strukturovaný dotazník *Individuální stravovací návyky vytrvalostních cyklistů*

Otázka č. 1: Napiš své jméno a příjmení. (otevřená odpověď)

Otázka č. 2: Jaký je tvůj věk? (otevřená odpověď)

Otázka č. 3: Jaká je tvá výška? (otevřená odpověď)

Otázka č. 4: Jaká je tvá tělesná hmotnost? (otevřená odpověď)

Otázka č. 5: Lze tvé jméno uvést v mé bakalářské práci? (vyberte 1 odpověď)

a) Ano

b) Ne

Otázka č. 6: Jak dlouho provozuješ tento sport (vytrvalostní cyklistiku)? (otevřená odpověď)

Otázka č. 7: Na jaké úrovni provozuješ tento sport (vytrvalostní cyklistiku)? (otevřená odpověď)

Otázka č. 8: Jak často týdně obvykle trénuješ? (otevřená odpověď)

Otázka č. 9: Jaký je tvůj obvyklý plán tréninku? (Odpověz tak, jak uznáš za vhodné. Pokud mi toto sdělit nemůžeš, napiš „nemohu odpovědět“.; otevřená odpověď)

Otázka č. 10: Jakým způsobem se stravuješ? (vyber 1 odpověď)

- a) Intuitivně
- b) Počítám si pravidelně příjem i výdej a stravu upravuji podle toho
- c) Podle jídelníčku od trenéra/týmového nutričního poradce
- d) Jiná...

Otázka č. 11: Jsi spokojen/a se svým stravováním? (vyber 1 odpověď)

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

Otázka č. 12: Jsi si vědom/a něčeho, co bys mohl/a zlepšit v prospěch vyšší kvality a efektivity tebou přijímané stravy? (Pokud si myslíš, že je tvé stravování ideální a nejsi si ničeho vědom/a, do odpovědi zapiš „ne“.; otevřená otázka)

Otázka č. 13: Je něco z následujícího tvůj aktuální cíl? (vyber 1 odpověď)

- a) Redukce tělesné hmotnosti
- b) Udržení aktuální váhy
- c) Nabytí svalové hmoty
- d) Nabytí váhy celkově (tuk i svalovou tkáň)
- e) Nemám žádný konkrétní cíl
- f) Jiná...

Otázka č. 14: Omezuješ záměrně příjem některé z uvedených makroživin ve svém jídelníčku, ať je to z jakéhokoliv důvodu? (Bílkoviny = maso, vejce, mléko, masné a mléčné produkty; Sacharidy = pečivo, obilniny, rýže, kukuřice, ovoce, brambory, ...; Tuky = tučné sýry, tučná masa, avokádo, ořechy a ořechové krémy, máslo, sádlo, rostlinné oleje, ...; vyber 1 odpověď)

- a) Bílkoviny
- b) Sacharidy
- c) Tuky
- d) Nic záměrně neomezuji

Otázka č. 15: Myslíš, že bys ve vztahu ke svému sportu (cyklistice) měl/a snížit příjem některé z makroživin oproti obecné populaci (nesportovcům)? (vyber 1 odpověď)

- a) Ano
- b) Ne

Otázka č. 16: Pokud si myslíš, že by se měl podíl některé z makroživin snížit ve vztahu k tvému sportu (oproti obecné populaci), jaká by to byla? (vyber 1 odpověď)

- a) Bílkoviny
- b) Tuky
- c) Sacharidy
- d) Nemyslím si, že by se u cyklistů měl snižovat podíl některé z makroživin oproti obecné populaci

Otázka č. 17: Pokud si myslíš, že by se ve vztahu k cyklistice měl podíl některé z makroživin navýšit oproti obecné populaci, jaká by to byla? (vyber 1 odpověď)

- a) Bílkoviny
- b) Tuky
- c) Sacharidy
- d) Nemyslím si, že by se měl podíl některé z makroživin u cyklistů navýšit oproti obecné populaci

Otázka č. 18: Měl/a jsi někdy negativní vztah k jídlu kvůli cyklistice? (vyber 1 odpověď)

- a) Ano
- b) Ne

Otázka č. 19: Pokud ano, kvůli čemu přesně to bylo? (Pokud jsi neměl/a problémový vztah k jídlu kvůli cyklistice, zaškrtni „Nikdy jsem neměl/a problémový vztah k jídlu kvůli cyklistice“.; vyber 1 či více odpovědí)

- a) Kvůli nátlaku trenéra/týmu
- b) Kvůli dosažení nižší tělesné hmotnosti (z vlastní iniciativy)
- c) Kvůli tělesné odlišnosti od spolujezdců (byl/a jsem opticky větší než ostatní, i když výkonnostně srovnatelný/á)
- d) Nevěděl/a jsem jaké množství potravin přijímat při mém denním výdeji
- e) Nikdy jsem neměl/a problémový vztah k jídlu kvůli cyklistice

Otázka č. 20: Pokud jsi měl/a negativní vztah k jídlu kvůli cyklistice, myslíš, že by se tomu dalo předejít tím, že bys v dané době měl/a k dispozici ucelený dokument o principech stravování ve vytrvalostních sportech se zaměřením na cyklistiku? (vyber 1 odpověď)

- a) Ano
- b) Ne
- c) Neměl/a jsem problém se stravováním kvůli cyklistice

Otázka č. 21: Myslíš si, že jsou snadno dostupné věrohodné informace o problematice v oblasti výživy vytrvalostních cyklistů? (vyber 1 odpověď)

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne
- e) Jiná...

Otázka č. 22: Pokud jsi někdy narazil/a na dokument zabývající se výživou vytrvalostních cyklistů, myslíš si, že se jednalo o věrohodný a kvalitní zdroj, který jsi schopen/schopna efektivně aplikovat do své sportovní aktivity týkající se cyklistiky? (vyber 1 odpověď)

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne
- e) Na žádný takový dokument jsem nenarazil/a
- f) Jiná...

Otázka č. 23: Pokud jsi narazil/a na nějaký RELEVANTNÍ A UCELENÝ dokument v českém jazyce (uvádí základy, popisuje metabolismus vytrvalostních sportovců, popisuje co požívat v různých fázích tréninku či před ním a po něm atp.) týkající se výživy vytrvalostních cyklistů, mohl/a bys mi níže vypsát jeho název (název publikace nejlépe i s autorem nebo název článku nejlépe i s adresou, kde je dostupný) případně přímo vložit odkaz? (otevřená odpověď)