

Příloha 1: Ukázky jídelníčků závodnic

Závodnice 1

Ukázka jídelníčku leden

Snídaně 427 kcal

voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
borůvky	1 x porce (50 g)	22 kcal
Konopný olej	10 x 1 g	82 kcal
Oat flakes fine (jemné ovesné celozrnné vločky) Crownfield Lidl	1 x 30 g	106 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
kokosový olej	1 x lžička (5 ml)	44 kcal

Dopolední svačina 113 kcal

voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
Whey Delicious Protein White chocolate Coconut Allnutrition	1 x porce (30 g)	113 kcal

Oběd 561 kcal

pohanka	70 x 1 g	263 kcal
Bio organic hovězí mleté maso 100% max. 10% tuku Maso uzeniny Polička	150 x 1 g	259 kcal
Magnesia minerální jemně perlivá voda	1 x velká sklenice (500 ml)	0 kcal
zelené fazolky lusky	1 x porce (100 g)	39 kcal

Odpolední svačina 396 kcal

rýže Basmati	1 x porce (60 g)	216 kcal
tuňák ve vlastní šťávě	1 x 100 g	101 kcal
avokádo	1 x porce (50 g)	79 kcal
voda čistá	1 x velká sklenice (500 ml)	0 kcal

Večeře 245 kcal

brokolice	1 x porce (100 g)	43 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžička (5 ml)	41 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x 120 g	127 kcal
Pepsi Max maximum taste Zero sugar	1 x velká sklenice (500 ml)	2 kcal
Noodles CarbX	1 x porce (100 g)	32 kcal

Druhá večeře 195 kcal

arašídové máslo Peanut butter smooth Gymbeam	1 x velká porce (20 g)	120 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
tekuté vaječné bílky Eurevo service	1 x 150 g	75 kcal

Aktivity

Posilovna - silový trenink	60 min	-523 kcal
Chůze do schodů	20 min	-165 kcal

Bílkoviny celkem	155 g	Potraviny celkem	+1 937 kcal
Sacharidy celkem	155 g	Aktivity celkem	-688 kcal
Tuky celkem	72 g	Celkem	1 249 kcal
Vláknina celkem	28 g	Pitný režim	2,43 l
Cukry celkem	18 g		

Ukázka jídelníčku března

Snídaně 255 kcal

vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
káva espresso	1 x hrnek (150 ml)	7 kcal
semínka konopná loupaná Bio Country Life	1 x porce (5 g)	28 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžička (5 ml)	41 kcal
okurka salátová	1 x porce (50 g)	8 kcal

Dopolední svačina 225 kcal

tekuté vaječné bílky Eurevo service	1 x porce (100 g)	50 kcal
borůvky	1 x porce (50 g)	22 kcal
kokosový olej	1 x lžička (5 ml)	44 kcal
čaj zelený bez cukru	1 x velký hrnek (500 ml)	2 kcal
Oat flakes fine (jemné ovesné celozrnné vločky) Crownfield Lidl	1 x 30 g	106 kcal

Oběd 352 kcal

ledový salát	1 x porce (100 g)	16 kcal
zelené fazolky lusky	1 x porce (100 g)	39 kcal
Hovězí burger Premium Grill & Fun	1 x kus (175 g)	291 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal

Odpolední svačina 5 kcal

Red Bull Zero	1 x balení (250 ml)	5 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal

Večeře 600 kcal

špenátový protlak hlubokozmrazený Coop Jednota	1 x balení (400 g)	116 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
semínka dýňová loupaná	1 x porce (10 g)	58 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	250 x 1 g	264 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžice (10 ml)	82 kcal
avokádo	1 x porce (50 g)	79 kcal

Druhá večeře 233 kcal

voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
Whey delicious protein vanilla flavour Allnutrition	1 x porce (30 g)	113 kcal
arašídové máslo Peanut butter smooth Gymbeam	1 x velká porce (20 g)	120 kcal

Aktivity

chůze na běžeckém páse 6 Km/hodinu	40 min	-168 kcal
Posilovna - silový trenink	70 min	-610 kcal
Chůze do schodů	20 min	-165 kcal

Bílkoviny celkem	160 g	Potraviny celkem	+1 670 kcal
Sacharidy celkem	59 g	Aktivity celkem	-944 kcal
Tuky celkem	83 g	Celkem	726 kcal
Vláknina celkem	23 g	Pitný režim	2,4 l
Cukry celkem	17 g		

Závodnice 2

Ukázka jídelníčku leden

Snídaně		366 kcal
lesní ovoce mražené	1 x porce (50 g)	18 kcal
Cereální kaše nomina rýžová Nominal	1 x porce (50 g)	187 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
Impact whey protein natural vanilla MyProtein	20 x 1 g	79 kcal
Super greens pro lesní ovoce V2.0 CzechVirus	1 x porce (12 g)	24 kcal
exkluzivní hořká čokoláda Arriba 85% cacao J.D.Gross	10 x 1 g	57 kcal
Dopolední svačina		188 kcal
arašídové máslo Peanut butter smooth Gymbeam	1 x velká porce (20 g)	120 kcal
banán	1 x malý kus (65 g)	61 kcal
Espresso americano crosscafe	1 x balení (280 ml)	6 kcal
Oběd		323 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžička (5 ml)	41 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x 100 g	106 kcal
Mattoni jemně perlivá minerální voda	1 x velká sklenice (500 ml)	0 kcal
brambory syrové	1 x porce (200 g)	177 kcal
Odpolední svačina		307 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
rajčata cherry	1 x 100 g	21 kcal
Rice cakes unsalted (rýžový chlebiček nesolený) Sondey	4 x kus (6 g)	94 kcal
Pepsi Max maximum taste Zero sugar	1 x velká sklenice (500 ml)	2 kcal
kuřecí prsní šunka 92% masa Pikok	2 x plátek (12 g)	23 kcal
Večeře		429 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
olej řepkový	1 x lžička (5 ml)	45 kcal
brokolice	1 x porce (100 g)	43 kcal
rýže	60 x 1 g	207 kcal
Tilapie filet	1 x 100 g	128 kcal
Druhá večeře		292 kcal
Psyllium Dr. Popova rozpustná vláknina	1 x porce (10 g)	5 kcal
Tvaroh polotučný 3,8% Pilos	1 x balení (250 g)	226 kcal
mandle neloupané	1 x porce (10 g)	61 kcal
voda čistá	1 x sklenice (250 ml)	0 kcal
Aktivity		
Posilovna - silový trénink	85 min	-741 kcal
Jízda na rotopedu - průměrná	25 min	-156 kcal

Bílkoviny celkem	139 g	Potraviny celkem	+1 905 kcal
Sacharidy celkem	193 g	Aktivity celkem	-897 kcal
Tuky celkem	62 g	Celkem	1 008 kcal
Vláknina celkem	26 g	Pitný režim	2,13 l
Cukry celkem	39 g		

Ukázka jídelníčku březem

Snídaně 314 kcal

Psyllium Dr. Popova rozpustná vláknina	1 x porce (10 g)	5 kcal
káva espresso	1 x hrnek (150 ml)	7 kcal
Rice cakes unsalted (rýžový chlebiček nesolený) Sondey	2 x kus (6 g)	47 kcal
Super greens pro lesní ovoce V2.0 CzechVirus	1 x porce (12 g)	24 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžička (5 ml)	41 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
tekuté vaječné bílky Eurevo service	1 x 50 g	25 kcal

Dopolední svačina 79 kcal

voda čistá	1 x 200 ml	0 kcal
Impact whey protein natural vanilla MyProtein	20 x 1 g	79 kcal

Oběd 323 kcal

květák	1 x 100 g	35 kcal
voda s mátou a citrónem	1 x sklenice (300 ml)	2 kcal
rýže Basmati	1 x 50 g	180 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x 100 g	106 kcal

Odpolední svačina 140 kcal

kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x 100 g	106 kcal
chřest zelený	1 x 100 g	28 kcal
voda čistá	1 x velká sklenice (500 ml)	0 kcal
káva espresso	1 x hrnek (150 ml)	7 kcal

Večeře 205 kcal

Tilapie filet	1 x 100 g	128 kcal
olej řepkový	1 x lžička (5 ml)	45 kcal
Magnesia minerální jemně perlivá voda	1 x sklenice (250 ml)	0 kcal
okurka salátová	1 x 100 g	16 kcal
ledový salát	1 x porce (100 g)	16 kcal

Druhá večeře 90 kcal

voda čistá	1 x 200 ml	0 kcal
micelární kasein 80% v prášku 4fitness	1 x porce (25 g)	90 kcal

Aktivity

Jízda na rotopedu - průměrná	40 min	-250 kcal
Posilovna - silový trenink	90 min	-785 kcal

Bílkoviny celkem	140 g	Potraviny celkem	+1 151 kcal
Sacharidy celkem	67 g	Aktivity celkem	-1 034 kcal
Tuky celkem	33 g	Celkem	117 kcal
Vláknina celkem	20 g	Pitný režim	2,05 l
Cukry celkem	13 g		

Závodnice 3

Ukázka jídelníčku leden

Snídaně		370 kcal
tekuté vaječné bílky Eurevo service	1 x porce (100 g)	50 kcal
Ovesné vločky jemné s vlákninou Emco	40 x 1 g	139 kcal
banán	45 x 1 g	42 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
Just whey grass fed whey protein chocolate milkshake GymBeam	15 x 1 g	57 kcal
cappuccino	1 x hrnek (230 ml)	77 kcal

Dopolední svačina		408 kcal
vejce slepičí	3 x kus (55 g)	249 kcal
krůtí prsní šunka nejvyšší jakosti 92% masa pure Pikok	2 x plátek (13 g)	22 kcal
cibule	1 x porce (50 g)	22 kcal
Coca-Cola Zero	1 x balení (330 ml)	0,71 kcal
mražená zelenina mrkev, hrášek, kukuřice Albert	1 x 100 g	51 kcal
knäckebrot celozrnný žitný křehký Albert	2 x kus (9 g)	63 kcal

Oběd		463 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x porce (150 g)	158 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžice (10 ml)	82 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
těstoviny semolinové syrové	1 x 50 g	174 kcal
brokolice	1 x porce (100 g)	43 kcal

Odpolední svačina		357 kcal
aljašská treska filety	1 x porce (150 g)	96 kcal
pomeranč	1 x kus (150 g)	75 kcal
Monster energy ultra zero calorie	250 x 1 ml	6 kcal
rýže Basmati	1 x 50 g	180 kcal

Večeře		427 kcal
okurka salátová	1 x porce (50 g)	8 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x porce (150 g)	158 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžice (10 ml)	82 kcal
čaj zelený bez cukru	1 x velký hrnek (500 ml)	2 kcal
brambory syrové	1 x porce (200 g)	177 kcal

Druhá večeře		310 kcal
Rice cakes unsalted (rýžový chlebiček nesolený) Sondey	3 x kus (6 g)	70 kcal
100% Mandlové máslo Šufan	1 x 40 g	239 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal

Aktivity

Posilovna - silový trénink	70 min	-610 kcal
----------------------------	--------	-----------

Bílkoviny celkem	185 g	Potraviny celkem	+2 335 kcal
Sacharidy celkem	230 g	Aktivity celkem	-610 kcal
Tuky celkem	73 g	Celkem	1 724 kcal
Vláknina celkem	30 g	Pitný režim	2,21 l
Cukry celkem	41 g		

Ukázka jídelníčku březem

Snídaně 198 kcal

Psyllium Dr. Popova rozpustná vláknina	1 x porce (10 g)	5 kcal
káva espresso	1 x hrnek (150 ml)	7 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
jahody	1 x porce (50 g)	17 kcal
Just whey grass fed whey protein chocolate milkshake GymBeam	15 x 1 g	57 kcal
Cereální kaše nomina rýžová Nominal	30 x 1 g	112 kcal

Dopolední svačina 292 kcal

Magnesia minerální jemně perlivá voda	1 x velká sklenice (500 ml)	0 kcal
avokádo	1 x porce (50 g)	79 kcal
Rice cakes unsalted (rýžový chlebiček nesolený) Sondey	2 x kus (6 g)	47 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal

Oběd 302 kcal

rajčata cherry	1 x porce (50 g)	11 kcal
čaj zelený bez cukru	1 x velký hrnek (500 ml)	2 kcal
aljašská treska filety	1 x porce (150 g)	96 kcal
brambory syrové	1 x porce (200 g)	177 kcal
okurka salátová	1 x 100 g	16 kcal

Odpolední svačina 115 kcal

voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
Just whey grass fed whey protein chocolate milkshake GymBeam	1 x porce (30 g)	115 kcal

Večeře 260 kcal

voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
brokolice	1 x porce (100 g)	43 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x velká porce (200 g)	211 kcal

Druhá večeře 206 kcal

aljašská treska filety	1 x porce (150 g)	96 kcal
chřest zelený	1 x 100 g	28 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžičce (10 ml)	82 kcal

Aktivity

Chůze do schodů	40 min	-330 kcal
Posilovna - silový trénink	75 min	-654 kcal

Bílkoviny celkem	155 g	Potraviny celkem	+1 374 kcal
Sacharidy celkem	96 g	Aktivity celkem	-984 kcal
Tuky celkem	38 g	Celkem	389 kcal
Vláknina celkem	22 g	Pitný režim	2,35 l
Cukry celkem	15 g		

Závodnice 4

Ukázka jídelníčku leden

Snídaně		265 kcal
voda čistá	1 x velká sklenice (500 ml)	0 kcal
tekuté vaječné bílky Eurevo service	1 x 50 g	25 kcal
Impact whey protein natural vanilla MyProtein	1 x porce (25 g)	99 kcal
Ovesné vločky jemné s vlákninou Emco	40 x 1 g	139 kcal
Nescafé Dolce Gusto lungo extra crema	1 x hrnek (110 ml)	3 kcal

Dopolední svačina		398 kcal
Cereální kaše nomina rýžová Nominal	1 x porce (50 g)	187 kcal
Impact whey protein natural vanilla MyProtein	1 x porce (25 g)	99 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
jablko Golden Delicious	1 x malý kus (100 g)	66 kcal
kokosový olej	1 x lžička (5 ml)	44 kcal

Oběd		280 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x 120 g	127 kcal
Magnesia minerální jemně perlivá voda	1 x velká sklenice (500 ml)	0 kcal
špenát baby	1 x porce (50 g)	9 kcal
rýže Basmati	40 x 1 g	144 kcal

Odpolední svačina		232 kcal
Nescafé Dolce Gusto lungo extra crema	1 x hrnek (110 ml)	3 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
grep růžový	1 x porce (150 g)	64 kcal

Večeře		202 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
krůtí prsa bez kůže syrová	120 x 1 g	126 kcal
chřest zelený	1 x 100 g	28 kcal
avokádo	1 x malá porce (30 g)	48 kcal

Druhá večeře		369 kcal
čaj ovocný bez cukru	1 x hrnek (250 ml)	3 kcal
Tvaroh polotučný 3,8% Pilos	1 x balení (250 g)	226 kcal
ořechy směs (mix ořechů)	1 x velká porce (20 g)	140 kcal

Aktivity

Posilovna - silový trénink	60 min	-523 kcal
HIIT	20 min	-139 kcal

Bílkoviny celkem	159 g	Potraviny celkem	+1 746 kcal
Sacharidy celkem	144 g	Aktivity celkem	-663 kcal
Tuky celkem	54 g	Celkem	1 083 kcal
Vláknina celkem	22 g	Pitný režim	2,37 l
Cukry celkem	39 g		

Ukázka jídelníčku březem

Snídaně **214 kcal**

vejce slepičí	1 x kus (55 g)	83 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
Nescafé Dolce Gusto lungo extra crema	1 x hrnek (110 ml)	3 kcal
tekuté vaječné bílky Eurevo service	1 x porce (100 g)	50 kcal
Psyllium Dr. Popova rozpustná vláknina	1 x porce (10 g)	5 kcal
žampiony	1 x 100 g	28 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžička (5 ml)	41 kcal

Dopolední svačina **252 kcal**

voda čistá	1 x velká sklenice (500 ml)	0 kcal
Cereální kaše nomina rýžová Nominal	40 x 1 g	150 kcal
Impact whey protein natural vanilla MyProtein	1 x porce (25 g)	99 kcal
Nescafé Dolce Gusto lungo extra crema	1 x hrnek (110 ml)	3 kcal

Oběd **151 kcal**

Cut green beans quick-frozen (krájené zelené fazolové lusky) K-Classic	1 x 100 g	24 kcal
kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x 120 g	127 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal

Odpolední svačina **111 kcal**

aljašská treska filety	1 x porce (150 g)	96 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
špenát baby	1 x porce (50 g)	9 kcal

Večeře **287 kcal**

chřest zelený	1 x 100 g	28 kcal
Bio organic hovězí mleté maso 100% max. 10% tuku Maso uzenyiny Polička	150 x 1 g	259 kcal
Magnesia minerální jemně perlivá voda	1 x velká sklenice (500 ml)	0 kcal

Druhá večeře **209 kcal**

voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
100% Mandlové máslo Šufan	20 x 1 g	120 kcal
micelární kasein 80% v prášku 4fitness	1 x porce (25 g)	90 kcal

Aktivity

Posilovna - silový trénink	70 min	-610 kcal
HIIT	60 min	-418 kcal

Bílkoviny celkem	151 g	Potraviny celkem	+1 224 kcal
Sacharidy celkem	55 g	Aktivity celkem	-1 029 kcal
Tuky celkem	43 g	Celkem	196 kcal
Vláknina celkem	19 g	Pitný režim	2,42 l
Cukry celkem	10 g		

Závodnice 5

Ukázka jídelníčku leden

Snídaně 318 kcal

avokádo	1 x malá porce (30 g)	48 kcal
kuřecí prsní šunka 92% masa Pikok	2 x plátek (12 g)	23 kcal
kaiserka cereální	1 x kus (60 g)	157 kcal
cappuccino	1 x hrnek (230 ml)	77 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
okurka salátová	1 x porce (50 g)	8 kcal

Dopolední svačina 289 kcal

Proteinová tyčinka white chocolate almond Barebells	1 x balení (55 g)	204 kcal
Neochucená minerální voda jemně sycená Klášterná kalcia	1 x sklenice (250 ml)	0 kcal
banán	1 x kus (90 g)	85 kcal

Oběd 366 kcal

kuskus syrový	70 x 1 g	239 kcal
káva espresso	1 x hrnek (150 ml)	7 kcal
Dobrá voda jemně perlivá	1 x porce (250 ml)	0 kcal
tuňák ve vlastní šťávě	1 x porce (80 g)	81 kcal
Gold Zlatá kukuřice Bonduelle	1 x porce (50 g)	40 kcal

Odpolední svačina 431 kcal

kuřecí prsa syrová (bez kůže, bez kosti)	1 x 100 g	106 kcal
mrkev	1 x kus (100 g)	35 kcal
olej řepkový	1 x lžička (5 ml)	45 kcal
Fanta #whatthefanta zero	1 x porce (250 ml)	4 kcal
rýže jasmínová	70 x 1 g	242 kcal

Večeře 312 kcal

vejce slepičí	3 x kus (55 g)	249 kcal
cibule	1 x 20 g	9 kcal
čaj zelený bez cukru	1 x velký hrnek (500 ml)	2 kcal
rajčata cherry	1 x porce (50 g)	11 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžička (5 ml)	41 kcal

Druhá večeře 0 kcal

Aktivity

Posilovna - silový trénink	80 min	-698 kcal
----------------------------	--------	-----------

Bílkoviny celkem	117 g	Potraviny celkem	+1 716 kcal
Sacharidy celkem	194 g	Aktivity celkem	-698 kcal
Tuky celkem	52 g	Celkem	1 018 kcal
Vláknina celkem	18 g	Pitný režim	1,93 l
Cukry celkem	39 g		

Ukázka jídelníčku březen

Snídaně		402 kcal
Proteinový chleběk Tastino	2 x krajíc (33 g)	198 kcal
ledový salát	1 x malá porce (50 g)	8 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
kuřecí prsní šunka 92% masa Pikok	2 x plátek (12 g)	23 kcal
káva espresso	1 x hrnek (150 ml)	7 kcal
Dopolední svačina		96 kcal
káva espresso	1 x hrnek (150 ml)	7 kcal
Řecký jogurt 1% Boni	1 x balení (140 g)	89 kcal
voda čistá	1 x 200 ml	0 kcal
Oběd		342 kcal
těstoviny semolinové syrové	1 x 50 g	174 kcal
mleté kuřecí maso DZ Klatovy	1 x 100 g	146 kcal
Coca-Cola Zero	1 x sklenice (250 ml)	0,54 kcal
Rajčata loupaná krájená Giana	1 x 100 g	22 kcal
Odpolední svačina		180 kcal
banán	1 x kus (90 g)	85 kcal
True whey protein chocolate GymBeam	1 x malá porce (25 g)	96 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
Večeře		232 kcal
tuňák ve vlastní šťávě	1 x porce (80 g)	81 kcal
okurka salátová	1 x porce (50 g)	8 kcal
rajčata koktejlová	1 x porce (50 g)	12 kcal
olej olivový extra panenský	1 x lžička (5 ml)	41 kcal
Celozrnné chlebičky rýžové Racio	2 x kus (10 g)	77 kcal
ledový salát	1 x malá porce (50 g)	8 kcal
čaj zelený bez cukru	1 x velký hrnek (500 ml)	2 kcal
jablečný ocet	1 x 10 ml	3 kcal
Magnesia minerální jemně perlivá voda	1 x sklenice (250 ml)	0 kcal

Aktivity

Posilovna - silový trénink	60 min	-523 kcal
Bruslení na kolečkových bruslích	30 min	-183 kcal
Chůze do kopce na páse (naklonění 13), rychlost 5 km/h	25 min	-265 kcal

Bílkoviny celkem	119 g	Potraviny celkem	+1 253 kcal
Sacharidy celkem	94 g	Aktivity celkem	-971 kcal
Tuky celkem	41 g	Celkem	281 kcal
Vláknina celkem	15 g	Pitný režim	2,1 l
Cukry celkem	33 g		

Příloha 2: Ukázky jídelníčků nezávodnic

Respondentka 1

Ukázka jídelníčku leden

Snídaně		575 kcal	
Frappuccino caramel whole milk Starbucks	1 x porce (477 ml)	358 kcal	
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal	
Corny Big Chocolate-Banana	1 x balení (50 g)	212 kcal	
Dopolední svačina		42 kcal	
Mattoni bílé hrozny perlivá	1 x 250 ml	42 kcal	
Oběd		662 kcal	
Bun Bo Nam Bo	1 x porce (350 g)	512 kcal	
Coca-Cola	1 x 330 ml	150 kcal	
Odpolední svačina		271 kcal	
Protein tvarohová svačinka pistácie Pilos	1 x balení (125 g)	166 kcal	
jablko	1 x malý kus (100 g)	63 kcal	
Mattoni bílé hrozny perlivá	1 x 250 ml	42 kcal	
Večeře		571 kcal	
čaj ovocný bez cukru	1 x hrnek (250 ml)	3 kcal	
máslo	1 x porce (10 g)	75 kcal	
vejce (vajíčko) na tvrdo	1 x kus (55 g)	84 kcal	
chléb konzumní kmínový	2 x krajíc (50 g)	244 kcal	
paprika červená	1 x kus (100 g)	35 kcal	
Anglická slanina 94% vepřový bok Pikok	2 x plátek (20 g)	131 kcal	
Druhá večeře		218 kcal	
čaj ovocný bez cukru	1 x hrnek (250 ml)	3 kcal	
ořechy směs (mix ořechů)	1 x velká porce (20 g)	140 kcal	
hroznové víno bílé bezsemenné	1 x 100 g	76 kcal	
Aktivity			
Pilates	40 min	-101 kcal	
Procházka po městě	30 min	-58 kcal	
Bílkoviny celkem	67 g	Potraviny celkem	+2 339 kcal
Sacharidy celkem	306 g	Aktivity celkem	-159 kcal
Tuky celkem	86 g	Celkem	2 180 kcal
Vláknina celkem	20 g	Pitný režim	2,11 l
Cukry celkem	177 g		

Ukázka jídelníčku březem (víkendový den)

Snídaně		627 kcal	
Vajíčkový bagel McDonald's	1 x porce (194 g)	437 kcal	
Cafe latte starbucks	1 x 450 g	190 kcal	
Dopolední svačina		150 kcal	
Coca-Cola	1 x 330 ml	150 kcal	
Oběd		496 kcal	
voda perlivá	1 x sklenice (250 ml)	0 kcal	
Kung Pao kuřecí s rýží	1 x porce (400 g)	496 kcal	
Odpolední svačina		326 kcal	
cukr bílý	1 x lžička (5 g)	20 kcal	
Švestkový koláč s drobenkou domácí	1 x porce (100 g)	217 kcal	
Cappuccino Flat White	1 x hrnek (160 ml)	88 kcal	
Večeře		476 kcal	
lasagne zapečené s mletým masem	1 x malá porce (200 g)	327 kcal	
Coca-Cola	1 x 330 ml	150 kcal	
Druhá večeře		429 kcal	
Green olives stuffed with garlic (zelené olivy plněné česnekem) Delphi	50 x 1 g	75 kcal	
Sýrové nitě uzené Sýry z Beskyd	1 x balení (100 g)	228 kcal	
víno bílé suché	1 x sklenice (200 ml)	126 kcal	
Aktivity			
procházka se psem	40 min	-78 kcal	
úklid - střední	50 min	-130 kcal	
Bílkoviny celkem	111 g	Potraviny celkem	+2 503 kcal
Sacharidy celkem	299 g	Aktivity celkem	-208 kcal
Tuky celkem	78 g	Celkem	2 296 kcal
Vláknina celkem	11 g	Pitný režim	1,72 l
Cukry celkem	121 g		

Respondentka 2

Ukázka jídelníčku leden

Snídaně		5 kcal	
černá káva	1 x hrnek (200 ml)	0 kcal	
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal	
Dopolední svačina		0 kcal	
bylinkový čaj	1 x hrnek (250 ml)	0 kcal	
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal	
Oběd		455 kcal	
těstovinový salát se zeleninou a majonézou	1 x porce (200 g)	281 kcal	
Corny protein caramel 30% + magnesium	1 x balení (35 g)	174 kcal	
Coca-Cola Zero	1 x balení (330 ml)	0,71 kcal	
Odpolední svačina		201 kcal	
ořechy směs (mix ořechů)	1 x velká porce (20 g)	140 kcal	
banán	1 x malý kus (65 g)	61 kcal	
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal	
Večeře		465 kcal	
Coca-Cola Zero	1 x balení (330 ml)	0,71 kcal	
hovězí steak libový	1 x porce (150 g)	187 kcal	
brokolice	1 x malá porce (50 g)	22 kcal	
brambory syrové	1 x porce (200 g)	177 kcal	
česnekový dresing ze zakysané smetany	1 x porce (40 g)	79 kcal	
Druhá večeře		248 kcal	
High protein pudding chocolate flavour Milbona	1 x balení (200 g)	153 kcal	
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x malá sklenice (200 ml)	95 kcal	
bylinkový čaj	1 x hrnek (250 ml)	0 kcal	
Aktivity			
procházka s kočářem	60 min	-160 kcal	
úklid - střední	60 min	-156 kcal	
Bílkoviny celkem	86 g	Potraviny celkem	+1 374 kcal
Sacharidy celkem	128 g	Aktivity celkem	-316 kcal
Tuky celkem	55 g	Celkem	1 058 kcal
Vláknina celkem	10 g	Pitný režim	2,44 l
Cukry celkem	41 g		

Ukázka jídelníčku březem (víkendový den)

Snídaně		5 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
černá káva	1 x hrnek (200 ml)	0 kcal
Dopolední svačina		0,71 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
Coca-Cola Zero	1 x balení (330 ml)	0,71 kcal
Oběd		545 kcal
zapečené těstoviny s uzeným masem a vejci	1 x porce (200 g)	545 kcal
bylinkový čaj	1 x hrnek (250 ml)	0 kcal
Odpolední svačina		426 kcal
cappuccino	1 x hrnek (230 ml)	77 kcal
perník domácí	1 x 100 g	349 kcal
Večeře		685 kcal
Coca-Cola Zero	1 x balení (330 ml)	0,71 kcal
Pizza Hawai	1 x kus (297 g)	685 kcal
Druhá večeře		411 kcal
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x malá sklenice (200 ml)	95 kcal
ořechy směs (mix ořechů)	1 x velká porce (20 g)	140 kcal
Milka čokoláda mléčná (Alpine milk)	2 x kus (17 g)	177 kcal
Aktivity		
úklid - střední	30 min	-78 kcal
Joga začátečníci	60 min	-73 kcal

Bílkoviny celkem	76 g	Potraviny celkem	+2 073 kcal
Sacharidy celkem	248 g	Aktivity celkem	-151 kcal
Tuky celkem	85 g	Celkem	1 923 kcal
Vláknina celkem	7 g	Pitný režim	2,12 l
Cukry celkem	63 g		

Respondentka 3

Ukázka jídelníčku leden

Snídaně		321 kcal
Soya original (sójové mléko) Alpro	1 x 150 ml	58 kcal
káva rozpustná bez cukru a mléka	1 x hrnek (250 ml)	5 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
Proteinová kaše čokoládová Semix	1 x balení (65 g)	253 kcal
Dopolední svačina		275 kcal
keřírové mléko nízkotučné jahodové Mlékárna Valašské Meziříčí	1 x balení (450 g)	275 kcal
Oběd		610 kcal
rýže dlouhozrnná loupaná ve varných sáčcích Vitana	1 x velká porce (100 g)	348 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
olej slunečnicový	1 x lžička (5 ml)	45 kcal
kuřecí stehno pečené	1 x porce (150 g)	217 kcal
Odpolední svačina		93 kcal
káva s mlékem bez cukru	1 x malý hrnek (150 ml)	18 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
pomeranč	1 x kus (150 g)	75 kcal
Večeře		163 kcal
šopský salát	1 x velká porce (250 g)	163 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
Druhá večeře		0 kcal
Aktivity		
Plavání - rekreační tempo (prsa)	45 min	-363 kcal
Bílkoviny celkem	90 g	Potraviny celkem +1 463 kcal
Sacharidy celkem	194 g	Aktivity celkem -363 kcal
Tuky celkem	33 g	Celkem 1 100 kcal
Vláknina celkem	11 g	Pitný režim 2,18 l
Cukry celkem	79 g	

Ukázka jídelníčku březem (víkendový den)

Snídaně		393 kcal	
hroznové víno bílé bezsemenné	1 x 100 g	76 kcal	
Cereální kaše nomina rýžová Nominal	1 x porce (50 g)	187 kcal	
protein	1 x porce (30 g)	119 kcal	
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal	
káva rozpustná bez cukru a mléka	1 x hrnek (250 ml)	5 kcal	
Dopolední svačina		130 kcal	
Můj skyr vanilka 0% tuku Milko	1 x balení (130 g)	130 kcal	
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal	
Oběd		511 kcal	
káva rozpustná bez cukru a mléka	1 x hrnek (250 ml)	5 kcal	
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal	
červená řepa ve sladkokyselém nálevu	1 x porce (100 g)	31 kcal	
zapečené těstoviny s mletým hovězím	1 x 400 g	475 kcal	
Odpolední svačina		139 kcal	
Soya original (sójové mléko) Alpro	1 x porce (200 ml)	78 kcal	
banán	1 x malý kus (65 g)	61 kcal	
Večeře		516 kcal	
čaj ovocný bez cukru	1 x hrnek (250 ml)	3 kcal	
tuňák ve vlastní šťávě	60 x 1 g	61 kcal	
chléb žitný	2 x krajíc (50 g)	241 kcal	
Tvarohová se sušenými rajčaty a bazalkou Chef select	1 x 100 g	168 kcal	
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42 kcal	
Druhá večeře		0 kcal	
Aktivity			
Bruslení na kolečkových bruslích	45 min	-277 kcal	
Procházka po městě	30 min	-58 kcal	
Bílkoviny celkem	108 g	Potraviny celkem	+1 689 kcal
Sacharidy celkem	213 g	Aktivity celkem	-336 kcal
Tuky celkem	39 g	Celkem	1 353 kcal
Vláknina celkem	17 g	Pitný režim	1,83 l
Cukry celkem	62 g		

Respondentka 4

Ukázka jídelníčku leden

Snídaně 134 kcal

Řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	1 x balení (140 g)	81 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
jahody	1 x porce (50 g)	17 kcal
káva espresso	1 x hrnek (150 ml)	7 kcal
borůvky	1 x porce (50 g)	22 kcal
Čekankový sirup originál 5% cukru 71% vlákniny 4Slim	1 x lžička (5 g)	8 kcal

Dopolední svačina 85 kcal

banán	1 x kus (90 g)	85 kcal
-------	----------------	---------

Oběd 514 kcal

Coca-Cola Zero	1 x balení (330 ml)	0,71 kcal
tuňák ve slunečnicovém oleji Nixe	1 x pevný podíl (140 g)	195 kcal
avokádo	1 x porce (50 g)	79 kcal
kuskus syrový	70 x 1 g	239 kcal

Odpolední svačina 0 kcal

voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
------------	------------	--------

Večeře 331 kcal

vejce slepičí	2 x kus (55 g)	166 kcal
rajče keříkové	1 x porce (50 g)	10 kcal
Celozrnné chlebičky rýžové Racio	4 x kus (10 g)	155 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal

Druhá večeře 0 kcal

Aktivity

práce ve stáji	60 min	-291 kcal
Chůze se psem	30 min	-80 kcal

Bílkoviny celkem	80 g	Potraviny celkem	+1 064 kcal
Sacharidy celkem	116 g	Aktivity celkem	-371 kcal
Tuky celkem	29 g	Celkem	693 kcal
Vláknina celkem	12 g	Pitný režim	1,38 l
Cukry celkem	30 g		

Ukázka jídelníčku březem (víkendový den)

Snídaně **320 kcal**

míchaná vejce (vajíčka)	1 x velká porce (150 g)	248 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
Knäckebrot žitný s vysokým obsahem vlákniny Racio	2 x kus (10 g)	72 kcal

Dopolední svačina **126 kcal**

káva espresso	1 x hrnek (150 ml)	7 kcal
Řecký jogurt jahoda 0% tuku Milko	1 x balení (140 g)	120 kcal

Oběd **837 kcal**

Coca-Cola Zero	1 x balení (330 ml)	0,71 kcal
hranolky McDonald's	1 x malá porce (80 g)	231 kcal
Cheeseburger McDonald's	2 x porce (119 g)	605 kcal

Odpolední svačina **0 kcal**

Večeře **341 kcal**

čaj černý s citrónem	1 x velký hrnek (500 ml)	2 kcal
brambory vařené bez slupky	1 x velká porce (200 g)	169 kcal
hovězí maso vařené	1 x porce (100 g)	170 kcal

Druhá večeře **0 kcal**

Aktivity

Jízda na koni (průměr)	90 min	-462 kcal
------------------------	--------	-----------

Bílkoviny celkem	94 g	Potraviny celkem	+1 624 kcal
Sacharidy celkem	160 g	Aktivity celkem	-462 kcal
Tuky celkem	63 g	Celkem	1 163 kcal
Vláknina celkem	14 g	Pitný režim	1,28 l
Cukry celkem	31 g		

Respondentka 5

Ukázka jídelníčku leden

Snídaně 629 kcal

suchá topinka	3 x kus (50 g)	321 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal
eidam sýr 30% tuku, plátkový	3 x plátek (17 g)	132 kcal
máslo	1 x velká porce (20 g)	150 kcal
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x 100 g	21 kcal

Dopolední svačina 378 kcal

exkluzivní hořká čokoláda Arriba 85% cacao J.D.Gross	1 x porce (12 g)	71 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
pomeranč	1 x kus (150 g)	75 kcal
káva Nescafé crema 250 ml se smetanou 33%	1 x 300 ml	25 kcal
mandle neloupané	1 x porce (10 g)	61 kcal
jablko	1 x malý kus (100 g)	63 kcal
med včelí	1 x lžiče (25 g)	83 kcal

Oběd 189 kcal

zelná polévka s bramborem bez masa	300 x 1 ml	106 kcal
Vietnamské letní závitky nesmažené krevetové	1 x porce (75 g)	83 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal

Odpolední svačina 235 kcal

med včelí	1 x lžiče (25 g)	83 kcal
čaj ovocný bez cukru	1 x hrnek (250 ml)	3 kcal
káva Nescafé crema 250 ml se smetanou 33%	1 x 300 ml	25 kcal
jablko	1 x malý kus (100 g)	63 kcal
mandle neloupané	1 x porce (10 g)	61 kcal

Večeře 330 kcal

Jihočeský cottage natur Madeta	1 x balení (150 g)	178 kcal
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42 kcal
čaj ovocný bez cukru	1 x hrnek (250 ml)	3 kcal
suchá topinka	1 x kus (50 g)	107 kcal

Druhá večeře 0 kcal

Aktivity

Tabata	25 min	-158 kcal
úklid - střední	90 min	-234 kcal

Bílkoviny celkem	57 g	Potraviny celkem	+1 762 kcal
Sacharidy celkem	187 g	Aktivity celkem	-392 kcal
Tuky celkem	65 g	Celkem	1 370 kcal
Vláknina celkem	25 g	Pitný režim	2 l
Cukry celkem	84 g		

Ukázka jídelníčku března (víkendový den)

Snídaně		397 kcal
šunka vepřová dušená nejvyšší jakosti	2 x plátek (20 g)	47 kcal
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42 kcal
eidam sýr 30% tuku, plátkový	2 x plátek (17 g)	88 kcal
suchá topinka	2 x kus (50 g)	214 kcal
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5 kcal

Dopolední svačina		447 kcal
jablko	1 x velký kus (200 g)	125 kcal
káva Nescafé crema 250 ml se smetanou 33%	1 x 300 ml	25 kcal
mrkev	1 x kus (100 g)	35 kcal
sýrová tyčinka Apetito	3 x balení (30 g)	259 kcal
čaj zelený bez cukru	1 x velký hrnek (500 ml)	2 kcal

Oběd		483 kcal
zeleninová polévka nezahuštěná	1 x porce (250 ml)	102 kcal
svíčková omáčka s hovězím masem a houskovým knedlíkem	1 x malá porce (250 g)	381 kcal

Odpolední svačina		244 kcal
exkluzivní hořká čokoláda Arriba 85% cacao J.D.Gross	1 x porce (12 g)	71 kcal
káva Nescafé crema 250 ml se smetanou 33%	1 x 300 ml	25 kcal
med včelí	1 x lžičce (25 g)	83 kcal
čaj ovocný bez cukru	1 x hrnek (250 ml)	3 kcal
mandle neloupané	1 x porce (10 g)	61 kcal

Večeře		158 kcal
zelenina čerstvá rajčata, okurka, ledový salát	1 x porce (200 g)	42 kcal
voda čistá	1 x 300 ml	0 kcal
Balkánský sýr Pilos	1 x porce (50 g)	115 kcal

Druhá večeře		282 kcal
jablko	1 x malý kus (100 g)	63 kcal
banán	1 x malý kus (65 g)	61 kcal
čaj ovocný bez cukru	1 x hrnek (250 ml)	3 kcal
sušenky karamelové Biscoff Lotus	4 x kus (8 g)	155 kcal

Aktivity		
Pilates	30 min	-76 kcal
Chůze - 5,0 km/h v mírně zvlněném terénu	60 min	-204 kcal

Bílkoviny celkem	86 g	Potraviny celkem	+2 010 kcal
Sacharidy celkem	220 g	Aktivity celkem	-280 kcal
Tuky celkem	73 g	Celkem	1 731 kcal
Vláknina celkem	31 g	Pitný režim	2,2 l
Cukry celkem	102 g		

Příloha 3: Informovaný souhlas respondentek

Informovaný souhlas

Dobrý den,

Jmenuji se Tereza Jakubičková a jsem studentkou Karlovy univerzity v Praze, první lékařské fakulty, obor: Nutriční terapie. Ve své bakalářské práci provádím výzkum, kterým chci podrobně charakterizovat dietu sportovkyň v přípravě na závody v kategorii Bikini fitness, a následně ji porovnat se standardní dietou dospělých nespportovkyň.

V rámci mého výzkumu Vás proto prosím o spolupráci a Váš čas. Vaším úkolem bude sledovat Vaše současné jídelní chování a zapisovat si jídelní záznam. V jídelním záznamu je nutné vyplnit název potraviny/hotového jídla, jeho gramáž/objem, čas jídla, také množství a zdroje tekutin Vámi přijatými za daný den a případně nakonec přijaté suplementy za den.

Výzkum bude probíhat 3 měsíce (leden-březen). Vaše jídelní záznamy budou následně převedeny pomocí Kalorických tabulek do výpočtu přijaté energie, makronutrientů, mikronutrientů a tekutin. Tyto hodnoty budou následně porovnány s druhou výzkumovou skupinou (sportovkyně/nesportovkyně). Rozdíly mezi dietami budou interpretovány a rozebrány v závěru mé bakalářské práce. Na závěr Vám budou ještě položeny doplňující otázky ohledně charakteru Vaší diety.

Záznam jídelního chování a odpovědi na doplňující otázky jsou zcela anonymní, Vaše jméno nebude nikde zmíněno a nebudou zjišťovány žádné soukromé informace. Výsledky tohoto výzkumu budou použity pouze pro studijní a výzkumné účely této bakalářské práce.

Předem děkuji za spolupráci na výzkumné části mé bakalářské práce, za Váš čas a trpělivost.

Svým podpisem souhlasíte s účastí a spoluprací na výzkumné části mé bakalářské práce.

V Praze dne

Podpis respondenta

.....

Podpis autora bakalářské práce

.....

(Tereza Jakubičková)



Příloha 4: Podoba jídelního záznamu

Jídelní záznam nespportovkyně

Základní informace:

Věk:

Výška:

Váha:

Zaměstnání:

Jídelní záznam

Datum:

Jídlo: čas	Potravina	Množství (g/ml)	Poznámky
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			

Suplementace:

Čas suplementace	Suplementy
Ráno	
Dopoledne	
Odpoledne	
Večer	

Pitný režim za den:

Druh tekutiny (voda, káva, čaj, slazené nápoje...)	Množství (l/ml)	Čas

Fyzické aktivity za den:

Čas fyzické aktivity	Druh fyzické aktivity	Délka fyzické aktivity
Ráno		
Dopoledne		
Odpoledne		
Večer		

Jídelní záznam sportovkyně

Základní informace:

Věk:

Výška:

Nynější váha:

Očekávaná soutěžní váha:

Datum 1. soutěže:

Tréninkový split:

Kardio:

Jídelní plán:

Jídelní záznam

Datum:

Fáze přípravy:

Jídlo: čas	Potravina	Množství (g/ml)	Poznámky
Snídaně:			
Svačina:			
Oběd:			
Svačina:			
Večeře:			
2. večeře:			

Suplementace:

Čas suplementace	Suplementy
Ráno	
Před tréninkem	
Po tréninku	
Odpoledne	
Večer	

Pitný režim za den:

Druh tekutiny (voda, káva, čaj, slazené nápoje...)	Množství (l/ml)	Čas

Fyzické aktivity za den:

Čas fyzické aktivity	Druh fyzické aktivity	Délka fyzické aktivity
Ráno		
Dopoledne		
Odpoledne		
Večer		