

1) salát a řízec 100-150g

2) Zlato 300-300g

3) 2 libry

4) ne, v 8 bod.

5) ne

6) ano chutnalo

7) ~~B~~ ~~B~~ snídaně - A, B
oběd - B, C
večeře - D, C

8) řízeč 30%

maso, 30%

ovoce 20%

9) ~~sníček~~ ~~rodopod~~ 30 min sedileby - 10 min

Dana - běhání = 0,45 mi vdejtá = 1

Dominik - vstávked = 10 mi

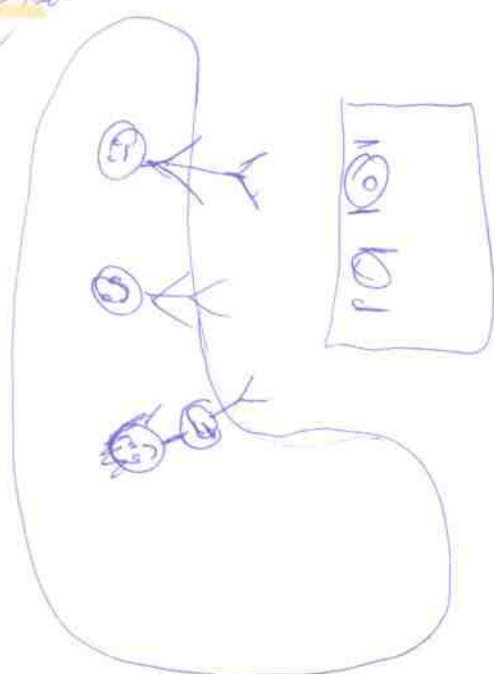
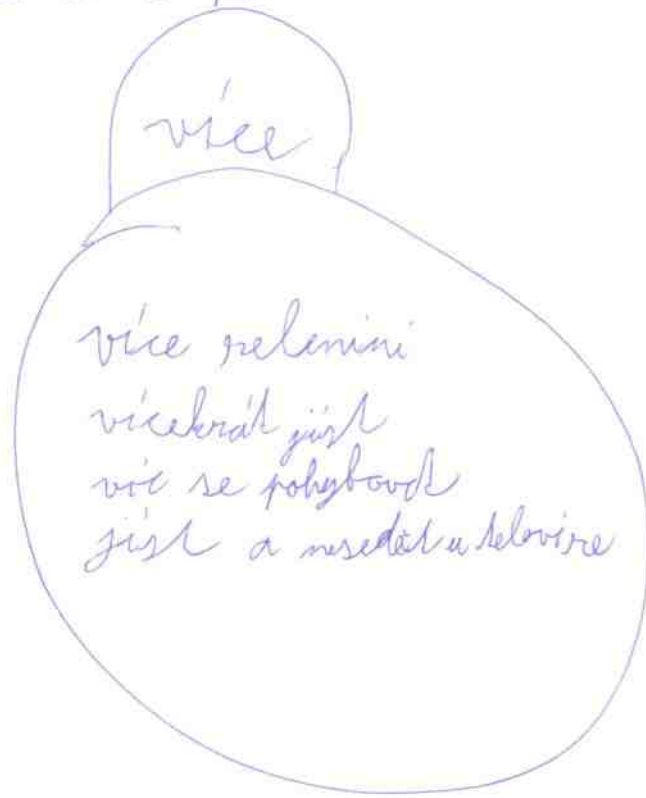
~~David~~ cesta ze školy - 10 min - počítač - celý den

Roua - 1 trampolína lza sniču 0,5 bod

Genko - bodball - 1 bod

10) 1190 balc.

11) vl vzhledu veršole -
televiz a počítač



Romča + skupina

Lenka Šauková

1) 3x jsem jedla

4x jsem vyřila
snídala jsem 6:00

20:00 jsem jedla naposled
tato strava mi stačí a nemám hlad
chutnala - nejvíce večere

snídani - kvaso, chleba s medem

oběd - rýže, omeleta, kurci a maso

večere - rajčata, okurky, papriky, tousty

a | 30%

b | 50%

c | 40%

d | 10%

ovce a selamina 75% a ostatní jídlo 25%



Chleba



Ja - Fot Bal 1h, cirkulistika 3h, Behaci straz 1,5h

Romča - Hra smicem 0,5h, skakani na trampeline 1h

Danna - Behani 45 minut, volebal 1h

Sanda - Rotoped 0,5h, sedy lehky 10 minut

Dominik - Rotoped 10 minut

David - Chuse domu se školi 10 minut

snidani - 1000 kcal

večere - 500 kcal

oběd - 1500 kcal

celkem 3000 kcal

jsem u stolu v kuchyni v bari, většinou
v klidu jsem lžys ml srovnat mousi



Doporučení

- víc obilnin, rýžě, těstovin, pečivo
- víc času na odpočinek
- zdravě jíst!

~~Doporučení~~

← * Roměa + skupina 😊 ← roměa Jaroslav Stejskal
 snídaně croissant - 200g večere ^{vše} kousky sýrem a sůl 50g
 oběd omáčka = 80g ovočina jablko = 100g
 ovočina banán = 100g

1. 6krát

2. 2,5 litru

3. je 20 min

4. je slavačka neměl jsem hlad

5. ano nejvíce jablka a banán

6. A) snídaně B)
 C) oběd D) večere

doporučení více ovoce, a kstava
 a řádku
 více spochu

7. ovoce 15%
 obilniny 20%
 sladkosti 5%
 zelenina 40%
 kstavy 30%

8. Jarča 30 min na kotopeda 10 min sedy a lehy

Roman Acampolína 10 min

† Dominik Kotoped 10 min

Vasak nic

Dana Volyball bék homí

9. kotoped 30 min 10 min sedy a lehy

10. rano jim rychle

oběd v obýraku v kldu

v oběre v potoji v kldu

oběd 200ca
 snídaně 800ca
 večere 1000ca

Romča + skupina

David Vlasek

- 1) snídaně : rohlík + máslo + káva (200 ml)
oběd : rohlík se šunkou + jablko
večeře : svičková + houskový knedlík
snídaně : banán
večeře : chleba myšák vejce + chleba + paprika

2) 5x

3) 2,5 l → (ANO, 6.00

4) Ne

5) ANO

- 6) snídaně : h, d
oběd : d, c, a
večeře : a
večeře : h, c, d

- 7) 20% (b)
30% (d)
20% (a)
30% (c)

- 8) David - záclonářská hř.
aktivita
Jana - basketbal - 45 min
voleybal
Rovík - trampolína 90 min
Dominik - rotoped - 10 min
Jiří - rotoped - 30 min

9) ? 1200 - 7500 kcal ?

10) Jim v klidu u stolu
o modřině

1. 5x

2. 45h

3. ano 20.00

4. dal pismu do jakeho

5. ano

a₁ 20% 15%

b₁ 20%

c₁ 5%

d₁ 15%

Lenka = fotbal 1h cyklistika = 3h behaci 'stros' = 1,5h

Jarda = fotbal = 0,5h sedyky = 1h

Dominik = fotbal = 1min

David V. = Chuze domu ze skoly = 1min

Dan V. = behaci = 0,45min voleball = 1h

Doma nebo veskole vkladu uterize

Romča + skupina

slama listom!

① suidamē

1) Drosma' base ^{čas} 150 - 200g

2) ve stohle : čeruy' chlo'b + ^{+pitr} normalni ma'slo => ne palma 80-90g

3) ošed ve stohle : svičkovā' + 2 ^{+aitē} kuddli'ky ^{+pitr} velky' 200g

4) sva'cā dom = olukka + jēb'kar => 150g

5) biki' jogurt + kuhka'riče' ^{+pitr} cupinky => 100g - 150g

④ 5-6x "

② 2 až 3 litry

③ Ano suidala jsem. 800 hodin

④ Ne byla jsem ^{na jezera!} ~~právně~~. Ano staci'le strava.

⑤ ~~Usto to je jistě~~ Jo chudnalo mi to.



⑥ suidamē.

- 1) d, sva'cā
- 2) d, ic, ošed sva'cā
- 3) s, ošed
- 4) a, sva'cā
- 5) d, ošed

- * 10% ovoce
- 20% tuky
- 50% obiliny...
- 20% ... vito

~~Plavání~~ = běhal jsem čtyřtýden - hodinu, volejbal 1^o hodina

~~Plavání~~ = fotbal 1^o hodina, cyklistika 3h, běhal straj = 1,5 hod.

~~Plavání~~ = skákal na trampolíně 1^o h, hra s mikou => 1^o hodiny.

~~Plavání~~ = chvilu do míčového fotbalu.

~~Plavání~~ = voloped 0,5 hodiny, sedly lehky 10 ~~minut~~ minut

~~20 30~~ 1200 kcal

Jím většinou u stresu a za chvilu do stary uhoze staly.
Ano musí mě přivést více aktivity - sporty, kuchařky... a počítač!

chleba 135 kcal

ovoce 7.30 kcal, 45 kcal

Doporučení: Více sportu a více zeleniny a ovoce a zdravěji jíst!