

Carrot, chlova se vješa, rajčica is krompir, jabolka, chud...

4x  
2.5z

Prvi 8:35  
ono, red  
ano

pinjadurof → oroc, melensa, masa, rufy, drublet, rufje, alde  
Hidron i jella → rufy, oroc, melensa, rufje  
mesidra e → huf, stoblast  
vossilona → shlopoy, rufje, jello

DA = 1044  
E = 2000



Lučyriar blider, na fole vebirar na chrahu, roman



Pe +. Padroska

HOBIA

1. 'sedmiat, rohlík a mlieko, rohlík se solámen, rýž s hráš, 2 mlieky a jogurt,  
2 syrové rohlík, jogurt a rohlík
2. Vypil jsem 1 liter vody
3. ano, v pil osmi.
4. Učarovali stávilu a hlad sem neměl.
5. jednotlivci jídla mi chutnala
6. Jídlo bych raději do kategorie ovoce a zelenina a maso, ryby, drůbež vejce a
7. ovoce zelenina 40% 60% ostatní také obiloviny, rýže, těstoviny, sýry.
8. Lohal, méně kofeinu a pil
- 9.
10. Já jím všude.

JIDELNICE

kybi' mi sladkosti, měl bych víc pit,

GABRIEL

jídlniček: KEČVP

1) GULÁŠ, párky, GULÁŠ → KNEDLIK, SUŠENKY, ČOKOLADU, SALAM, kvarkováčik, grilované maso

3x sem jídla  
2 menu

ano, 8:35 ano snídál, naposled sem jid u 18:35

ano, NE ano slacita, ne nemil sem hlad  
ano chutnata :)

kurci  
varim vejce

2) maso → grilované maso ryby + mic drůbež → kurci vejce → varim  
30% - 40% ovace a zelenina

2  
2

DOMA, VKLIDU, NE RUŠI

1) moc sladkosti, 2) málo pití, 3) málo masa, 4) měl bych jíst víc zeleniny

GRILOVANÉ  
MASO  
KNEDLIK

- 1) ~~jedit~~ jedlo jeem x piskerati
- 2) ~~skit~~ večera jeem vsjilicni ~~3~~ literu piti.
- 3) je ~~midelje~~ ~~20:00~~ je midel jeem, nase posledni jedlo bylo v 20:00
- 4) stasila a vinal jeem vlas
- 5) jo chubnala
- 6) ~~skit~~ orose a seborina, sladkosti, pecivo,
- 7) asi 30%
- 8) skakani na trampolinu 15 min, beh 2 km, starani se o spirata 20 min

# j i j i d l o

jidla co jeem jedl:

meloun, rohlík, maslo, x inaka, kollichy, bramburky, sušenka, čína, rajčá-  
kovej solát, bramburky, ~~bramburky~~ polievka, sušenka

1) ovocí vločky s mlékem, sušenky, kavičáček s bramborami, sušenka, jogurt, šleha  
2) 3x jidlo jsem  
3) LL. napil jsem  
4) ano, 7:30  
5) stála mi strava, nemil jsem hlad  
6) ANO chutnala  
7) ~~A~~ A: ovocí vločky, B: sušenky, kavičáček s jogurtem C: kavičáček s jogurtem  
8) 50% zeleniny, 50% masa  
9) 50 zelenin, 10 klobás, 1 kilometr ubíhla spout  
~~10~~  
~~11~~  
12) doma, klidně, NERUSÍ

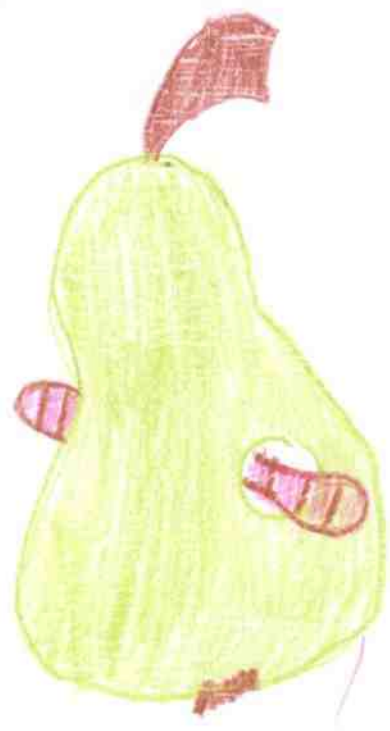
# JEDLNÍČEK

MARTIN  
VAVŘÍK

- 1) Bix pečivo, těstě, sýrače
- 2) 1x liden
- 3)
- 4) ANA
- 5) ANO chutnalo
- 6) (v) maso, ryby, drůbež, vejce

# JÍDELNÍČ

---



© PAVEL ©

VORLÍČEK

# Doporučení pro jídelniček

Vypít ZADEN minimálně 2,5 litru vody.

Jíst Hodně zeleniny a ovoce a třeba před nějakým tréninkem si dát nějakou sladkost.

Místo sladkosti si dát raději ovoce a zeleninu.

HODNĚ SPORTOVAT