

PROJEKT CHO

CARBOHYDRATE

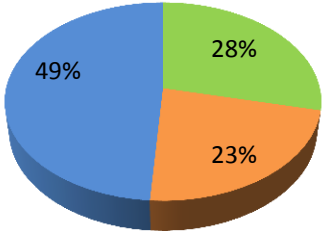
E-book
STRAVA A TRÉNINGOVÁ STRAVA
www.martinchudy.sk/projektcho

STRAVA

Pocit hladu pred jedlom: 1 – vlči hlad, 2 – veľký, 3 – pocit prázdneho žalúdka, 4 – mierny, 5 – žiadny

Hodnotenie sýtosti (30 minút po dojedení): 1 – veľmi hladný, 2 – mierne hladný, 3 – spokojný, 4 – nasýtený, 5 – prejedený

NEDEĽA – 3.5.2015

RAŇAJKY		8:15-8:30	270 kcal
200 ml	Kefír (vlastná výroba)		
450 ml	Čierna káva		
200 g	Biely jogurt		
SACHARIDY	19.2 g		
BIELKOVINY	15.2 g		
TUKY	14.6 g		
			
		■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky	
POCIT HLADU PRED JEDLOM			5 – žiadny
HODNOTENIE SÝTOSTI			4 – nasýtený

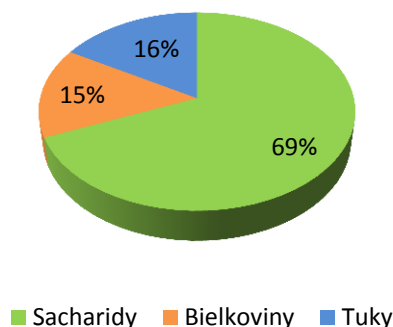
POTRÉNINGOVÉ JEDLO	11:40	411 kcal
---------------------------	--------------	-----------------

100 g Gainer vanilkový s 500 ml vody

SACHARIDY 70.0 g

BIELKOVINY 15.0 g

TUKY 7.5 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM 5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI 4 – nasýtený

OBED	12:35-12:55	1 342 kcal
-------------	--------------------	-------------------

200 ml Kefír (vlastná výroba)

300 g Biely jogurt

400 ml Hovädzí vývar so zeleninou

60 g Celozrnný žitný chlieb z kvásu (bez kôrky, vlastná výroba)

20 g Maslo

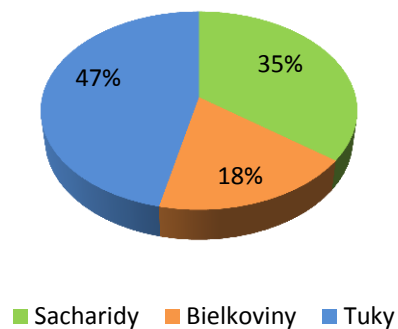
70 g Pohánka lúpaná (váha v surovom stave)

150 g Smotanový jogurt biely

137 g Tvaroh (vlastná výroba)

2PL	Kakao na pečenie
1ČL	Kurkuma mletá
1ČL	Škorica mletá
1ČL	Rybí olej

SACHARIDY	120.3 g
BIELKOVINY	62.6 g
TUKY	70.5 g

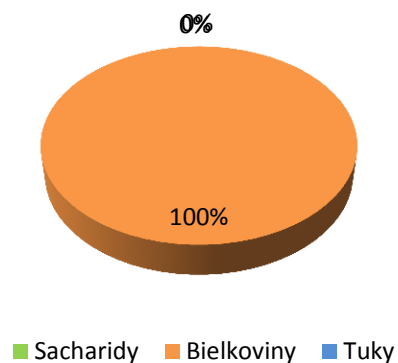


POCIT HLADU PRED JEDLOM	4 – mierny
HODNOTENIE SÝTOSTI	4 – nasýtený

OLOVRANT	14:30	2 kcal
-----------------	--------------	---------------

400 ml	Čierna káva
---------------	--------------------

SACHARIDY	0.0 g
BIELKOVINY	0.5 g
TUKY	0.0 g



POCIT HLADU PRED JEDLOM

5 – žiadny

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

VEČERA

20:10-20:30

849 kcal

280 g Cestoviny z tvrdej bielej pšenice (okolo 100 g surových)

90 g Olešnícky tvaroh jemný

150 g Smotanový jogurt biely

400 ml Hovädzí vývar so zeleninou

10 g Trstinový cukor

2PL Strúhaný kokos

2PL Kakao na pečenie

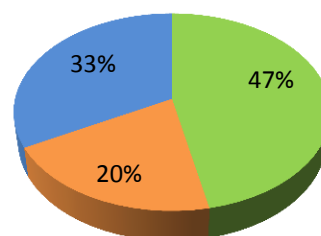
1ČL Kurkuma mletá

1ČL Škorica mletá

SACHARIDY 98.2 g

BIELKOVINY 43.1 g

TUKY 30.7 g



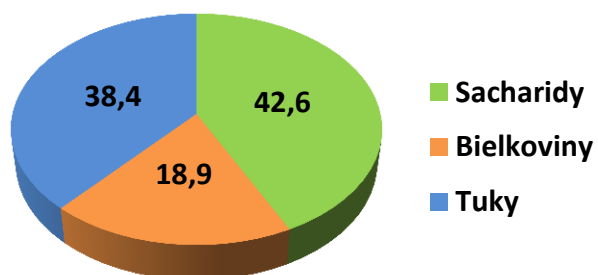
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

POCIT HLADU PRED JEDLOM

3 – pocit prázdneho žalúdka

HODNOTENIE SÝTOSTI

4 – nasýtený

CELKOVÝ KALORICKÝ PRÍJEM**2 874 kcal****SACHARIDY 307.7 g****BIELKOVINY 136.4 g****TUKY 123.3 g****VLÁKNINA 16.5 g****PRÍJEM TEKUTÍN 3.6 L****PRIEMERNÝ POCIT HLADU 4.4****DĹŽKA SPÁNKU 8 hod****KVALITA SPÁNKU 3****Kvalita spánku:**

- 1 – hrozná (nemohol som zaspať a ťažko som vstal)
- 2 – slabá (prebúdzal som sa a ťažšie sa mi vstávalo)
- 3 – priemerná (cítim sa nevyspatý)
- 4 – dobrá (som vyspatý a ľahko som vstal)
- 5 – výborná (som čerstvý a vyskočil som z postele)

TRÉNINGOVÁ STRAVA

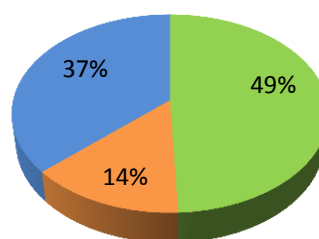
UTOROK – 5.5.2015

STRAVA PRED TRÉNINGOM	12:40-13:20	1 402 kcal
180 g	Celozrnný žitný chlieb z kvásku (bez kôrky, vlastná výroba)	
73 g	Syr eidam 30%	
270 g	Ryža natural (75 g surovej)	
113 g	Olešnícky tvaroh jemný	
20 g	Maslo	
1PL	Extra panenský kokosový olej	
1ČL	Kurkuma mletá	
1ČL	Škorica mletá	
60 g	Nanuk Mrož jahodový krém	
400 ml	Čierna káva	
1ČL	Rybí olej	

SACHARIDY 177.0 g

BIELKOVINY 50.4 g

TUKY 58.6 g



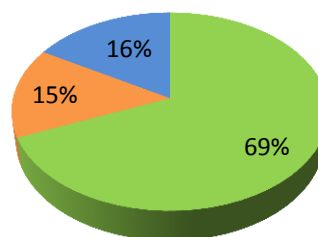
■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

ČAS TRÉNINGU

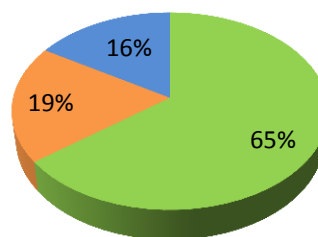
15:00-15:30

TYP TRÉNINGU

Full Body Program

DOPLNKOVÁ VÝŽIVA PRED**14:30****247 kcal****60 g Gainer čokoládový s 250 ml vody****SACHARIDY 42.0 g****BIELKOVINY 9.0 g****TUKY 4.5 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

DOPLNKOVÁ VÝŽIVA PO**16:00****262 kcal****3 tablety Aminostrong****60 g Gainer vanilkový s 250 ml vody****SACHARIDY 42.1 g****BIELKOVINY 12.5 g****TUKY 4.7 g**

■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

HODNOTENIE	
PRÍJEM CHO PRED TRÉNINGOM	219.0 g
PRÍJEM CHO POČAS TRÉNINGU	0.0 g
PRÍJEM CHO DO 2 HOD PO TRÉNINGU	121.8 g
PRÍJEM CHO SPOLU	340.8 g
VNÍMANIE ÚSILIA	9 – Forrest Gump
REGENERÁCIA Z PREDCHÁDZAJÚCEHO DŇA	5 – výborná
POZNÁMKY	Stále som zranený a netrénujem s mužstvom

Vnímanie úsilia (1-10):

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 – plagát (neschopný pohybu) | 6 – mačka (svieži) |
| 2 – Homer Simpson (nevládzem sa hýbať) | 7 – antilopa (rýchly) |
| 3 – slimák (veľmi pomalý) | 8 – gepard (veľmi rýchly) |
| 4 – leňochod (pomalý) | 9 – Forrest Gump (nezastaviteľný) |
| 5 – medveď (ťažkopádny) | 10 – Superman (nezničiteľný) |

Regenerácia z predchádzajúceho dňa (1-5):

- 1 – žiadna
- 2 – slabá
- 3 – priemerná
- 4 – dobrá
- 5 – výborná

Martin Chudý

Konzultant pre optimálne zdravie a výživu

www.martinchudy.sk

„Prevezmite kontrolu nad svojim zdravím“

©2015