

FITSHAKER®

Fitness zápisník jedál

Prehľadná pomôcka pre všetkých,
ktorí chcú mať svoje
stravovanie pod kontrolou.

Návod na použitie zápisníka jedál

Sme nesmierne radi, že si sa rozhodla používať tento zápisník jedál. Práve zapisovaním svojho jedálneíčka ľudia chudnú oveľa rýchlejšie, majú prehľad o tom, čo zjedli, a najmä, viac si strážia svoj kalorický príjem. Chce to určitú dávku sebadisciplíny a odhodlania, nájsť si každý deň čas na zapisovanie, ale stačí dokopy cca 5 – 10 minút denne. A výsledky stoja za to!

Je len na tebe, či si budeš nosiť zápisník všade so sebou a po každom jedle si spraviš minútku čas na zapísanie alebo si ho položíš niekam na viditeľné miesto (napr. nočný stolík) a večer pred spaním si zrekapituluješ deň a zapíšeš všetky jedlá, ktoré si za deň skonzumovala.

Zápisník však môžeš využiť aj opačne, nezapisuj si jedlo späťne, ale plánuj si ho dopredu. Nebudeš musieť riešiť, že si počas dňa hladná, a vyhneš sa rôznemu vyjedaniu vysokokalorických potravín. Priprav si jedálneíček dopredu a budeš mať lepší prehľad, systém a aj spokojnejšiu cestu k svojmu cieľu.

Takisto je len na tebe, či využiješ všetky kolónky na zapisovanie alebo len tie najdôležitejšie (hodinu a jedlo). A teraz si podme vysvetliť, ktorá kolónka na čo slúži a prečo je dobré si ju každý deň vypísať.

- Dátum od:, do:** Slúži na zapísanie dátumov. Aby si vedela, ktorým dátumom začínaš, a mala lepší prehľad o svojom dennom príjme aj z dlhodobého hľadiska.
- Hod.:** Slúži na zapisovanie času, kedy si dané jedlo skonzumovala. Najvhodnejšie by bolo, ak by si si zaznamenávala čas, kedy si začala jesť. Je to veľmi užitočná informácia, pretože ukazuje, či dodržiavaš určitý denný režim, ktorý tvoje telo potrebuje. Odporúčaný odstup medzi jedlami sú cca 3-4 hodiny.
- Jedlo:** Slúži na zapísanie všetkého skonzumovaného jedla. Kolónka na druhú večeru je dobrovoľná (podľa toho, kedy chodievaš spať a kedy večeraš). V princípe by ju však malo tvoriť niečo veľmi ľahké, napr. biely jogurt s orieškami, proteínový nápoj, šalát a pod. Posledné jedlo by si si mala dopriať najneskôr 2-3 hodiny pred spaním. Nezabudni, že jedlá by mali byť pestré, výživné a zložené z čo najviac prirodzených potravín. Sladké jedlá by však mali svietiť v tejto kolónke max. 1-, 2-krát za deň. Samozrejme, v zdravej verzii.

Príklad

Dátum od: 5. 1.

Dátum do: 11. 1.

Deň: Pondelok	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:	8:00	Pomarančová kaša so škoricom	413
Desiata:	9:30	Semienkové kreky 2 ks	196
Obed:	12:00	Kuracie soté na mexický spôsob so zeleninou	541
Olovrant:	15:10	Banánovo-ovsené cookies 3 ks	213
Večera:	18:00	Rukolový šalát s granátovým jablkom	474
2. večera:	20:30	Semienkové kreky 1 ks	98
Dĺžka spánku (hod.): 7,5			Pitný režim (l): 2,5
			Spolu: 1 935

- Kalórie:** Táto kolónka je dobrovoľná. Ak nemáš dostatok času na počítanie skonzumovaných kalórií, nie je nutné si ich zapisovať. Môžu byť však dobrým ukazovateľom kalorického príjmu, ktorý máš, a teda tiež odpoveďou na to, ako si ďalej nastaviť jedálneíček tak, aby si dosiahla cieľ, ktoré si si stanovila. Jednoduchý návod, ako si vypočítať optimálny príjem, nájdeš na ďalšej strane tohto zápisníka. Alebo použi kalkulačku na stránke www.fitshaker.sk/kalkulacka
- Pitný režim:** Zapiš si aspoň približne, koľko litrov vody si cez deň vypila. Počíta sa len čistá voda a čaj, nie sladené nápoje ani káva. Všetky ostatné nápoje, vrátane proteínových nápojov, si zapiš do sekcie jedlo.
- Spánok:** Aj dĺžka spánku a regenerácie má vplyv na naše zdravie a postavu. Mal by byť dostatočne dlhý, aby sa všetky bunky dokázali zregenerovať, no nie až príliš, pretože vtedy môže mať spánok na nás presne opačný efekt. Optimálna dĺžka spánku je cca 7-8 hodín.

Tento zápisník je na 2 mesiace. Ak si chceš zapisovať aj naďalej, vytlač si ho, nájdeš ho na stiahnutie tu: www.fitshaker.sk/zapisnik-jedal-2026

Držíme palce a tešíme sa na tvoje výsledky a pokroky!

P. S.: Ak by si nás chcela o svojich úspechoch informovať, veľmi sa potešíme každému mailu na info@fitshaker.sk.

Ako si vypočítať denný príjem kalórií?

Ak si chceš v jedálničiku udržať určitú rovnováhu, jeden zo spôsobov je počítať si kalórie, ktoré denne prijmeš. Budeš mať lepší prehľad o výživovej hodnote svojej stravy, lepšie určíš, kde pridať a kde možno radšej ubrať tak, aby to bolo pre tvoje telo prospešné. Dôležité je, aby si bola stále v pohode a vnímala to ako informáciu, ktorá ti pomôže dosiahnuť ciele, pretože si tak uvedomíš energetickú hodnotu jedál a možno pochopíš, prečo sa ručička na váhe nehýbe správnym smerom. Možno vôbec nemusíš uberať na príjme, stačí len pridať viac pohybu, čiže zvýšiť výdaj, a zrazu váha pôjde krásne dole ;-).

Zo začiatku sa ti to môže zdať zložité, po pár dňoch to však bude pre teba automatické ako umývanie zubov. Pri chudnutí platí, že čím viac stresu, tým pomalšie budú výsledky prichádzať. Takže ber aj počítanie kalórií skôr ako zábavnú hru s číslami a nie ako veľký stres, ktorý bude v konečnom dôsledku kontraproduktívny.

1. NAJSKÔR SI MUSÍME VYPOČÍTAŤ HODNOTU BAZÁLNEHO METABOLIZMU (BMR)

BMR (BASAL METABOLIC RATE) – predstavuje množstvo energie, ktoré telo musí vydať na základné funkcie organizmu (napr. dýchanie, tlkot srdca) v pokoji za jeden deň, t. j. koľko telo spáli bez toho, aby si čo i len pohla prstom.

$BMR = 447,593 + (9,247 \times \text{váha v kg}) + (3,098 \times \text{výška v cm}) - (4,330 \times \text{vek v rokoch})$

Pokiaľ sa ti však nechce rátať, stačí pohľadať na internete BMR kalkulačku, ktorá tvoj bazálny metabolizmus vypočíta za teba. Skús tú našu na www.fitshaker.sk/kalkulacka

2. ĎALEJ JE POTREBNÉ VYPOČÍTAŤ SVOJ KALORICKÝ PRÍJEM. Treba zohľadniť všetky fyzické aktivity v priebehu dňa. Sem patrí počet tréningov do týždňa (počítajú sa najmä intenzívne tréningy), koľko krokov denne nachodíš, či máš fyzicky náročnú prácu, alebo skôr sedavé zamestnanie a pod. Na základe týchto faktorov si zvolíš kategóriu, do ktorej patríš, a vypočítaš si na základe koeficientu svoj potrebný kalorický príjem:

Aktivita

žiadny tréning,
sedavé zamestnanie



potrebný kalorický príjem
= BMR x 1,2

nepriavidelné aktivity,
cvičenie cca 2x do týždňa



potrebný kalorický príjem
= BMR x 1,375

aktívny životný štýl,
3-4 tréningy do týždňa

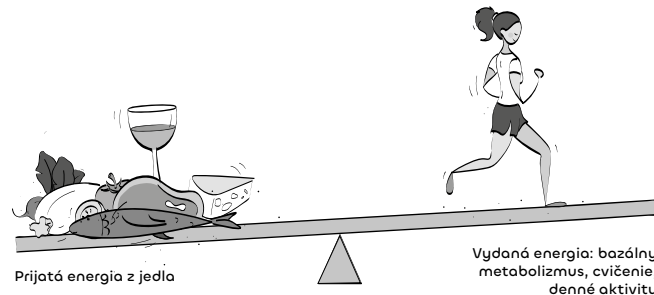


potrebný kalorický príjem
= BMR x 1,55

takmer každodenný tréning,
vrcholový športovci



potrebný kalorický príjem
= BMR x 1,725



Číslo, ktoré ti vyšlo, je energia, ktorú približne vydaš, a zároveň by si teda mala aj toľko kalórií prijať. Je to tvoja tzv. **udržiavačka**. Pokiaľ však chceš chudnúť, je podstatné, aby si mala príjem nižší než výdaj, a teda vytvárala **kalorický deficit**.

Pokiaľ prijímaš viac kalórií, ako spáliš, si v **kalorickom nadbytku**, a teda priberáš. Ak chceš schudnúť, je potrebné byť v kalorickom deficite cca 3 500 kalórií do týždňa, t. j. nejakých 500 kalórií za deň, čo predstavuje priemerný úbytok na váhe približne 4 kg/mesiac – je to však mimoriadne individuálne a množstvo úbytku na váhe závisí najmä na % telesného tuku, resp. pomere tuku a svalov v tele.

PRÍJEM MAKROŽIVÍN:

Pri chudnutí a pravidelnej aktivite

Bielkoviny *	cca 1,8 – 2 g/kg váhy
Tuky	cca 0,9 – 1,2 g/kg váhy
Sacharidy	zvyšok kalorického príjmu

* Poznámka: Toto množstvo odporúčame držať prvé týždne, v čase, keď začínaš chudnúť a venuješ sa pravidelnej aktivite. No po čase ho zníži na MINIMÁLNE 0,8g bielkovín na kg tvojej váhy, najlepšie však 1,2 – 1,5g.

Bielkoviny sú základ pri chudnutí a pravidelnom pohybe, preto by mali vždy sedieť v tvojom dennom kalorickom príjme v takom množstve, aké potrebuješ, t. j. aké ti vychádza vzhľadom na tvoju váhu. **Tuky a sacharidy** dolaďujeme podľa preferencií tak, aby ti sedeli do prijatých kalórií. Denný príjem **vlákniny**, ktorý by si si takisto mala sledovať, sa u žien odporúča v množstve 25 – 35 gramov.

TIP! Prijaté kalórie a makroživiny si vieš sledovať pomocou aplikácií v telefóne či na stránkach, ktoré sú na to určené (napr. Kalorické tabuľky, prípadne MyFitnessPal). Nezabúdaj však, že dôležité nie je len to, koľko má dané jedlo kalórií, ale i z čoho je zložené. Pozeraj preto nielen na kalorické hodnoty, ale i na zloženie!

Dátum od:

Dátum do:

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň:

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Dátum od:

Dátum do:

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

Deň: ↶

	Hod.	Jedlo	kcal
Raňajky:			
Desiata:			
Obed:			
Olovrant:			
Večera:			
2. večera:			
Dĺžka spánku (hod.):	Pitný režim (l):	Spolu:	

FITSHAKER®

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tohto zápisníka nesmie byť reprodukováná
a šírená bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.
Neoprávnené použitie tohto zápisníka môže byť trestne stíhané.

© Fitshaker s. r. o., 2025

www.fitshaker.sk
www.fitnessdiar.sk