

Po 14.09.2015		snídaně	toust se sýrem a šunkou, míchané vejce	7:00
		oběd	kuřecí s bambusem a rýží	12:00
		svačina	jogurt + musli	16:00
		večeře	teplá zelenina z mikrovlnky	19:00
		na noc	proteinový nápoj	22:00
		kolo		
		posilovna	prsa, biceps, břicho	
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Oficiální zahájení diety. Ta včerejší Kofila byla na dlouhou dobu poslední.	
102,5	103,5			
Út 15.09.2015		snídaně	tm. chléb, šunka, cottage	7:00
		svačina	jogurt + musli	10:00
		oběd	slepičí polévka, těstoviny s cuketou	11:30
		svačina	jablko	15:00
		večeře	rajčata s mozzarelou	19:30
		kolo	NBK-Lysá-Milovice	141 bpm 2 066 Kcal 50,3 km
		posilovna		
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Do konce týdne už nebudu mít na kolo moc času, tak jsem to dnes trochu natáhl. Ke konci jsem už toho měl až až.	
102,6	102,8			
St 16.09.2015		snídaně	toust se sýrem a šunkou, volské oko	7:00
		svačina	jogurt + musli	10:00
		oběd	polévka	11:30
			doma: hovězí na houbách, rýže	15:00
		večeře		19:30
		kolo	NBK-PDY a zpět	133 bpm 839 Kcal 24,5 km
		posilovna		
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Nakonec jsem se navečer na kolo dostal, byla z toho prima hodinka podél Labe.	
102,3	102,3			
Čt 17.09.2015		snídaně	toust se sýrem a šunkou, vejce na cibulce	6:45
		svačina	jogurt + musli	11:00
			banán	12:00
		oběd	chilli con carne	14:00
		svačina	banán	17:00
		večeře	rajčata s mozzarelou	19:30
		kolo	lesní okruh Jízovice-Jabkenice	134 bpm 1 404 Kcal 35,0 km
		posilovna		
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Na zářij neobvykle teplo, ještě v 18 hodin bylo 29°C!	
101,8	101,7			
Pá 18.09.2015		snídaně	toust se sýrem a šunkou, volské oko	6:45
		svačina	jogurt + musli	10:00
		oběd	kuřecí směs na kari, rýže	11:30
		svačina	banán	15:00
		večeře	karbanátek	19:30
		kolo		
		posilovna		
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Odjíždím na víkend s partou na hory, dodržet životosprávu bude vyžadovat hodně pevnou vůli.	
101,2	?			
So 19.09.2015		snídaně	ovesná kaše	5:00
		svačina	tousty, jogurt+musli	10:00
		oběd	-	
		svačina	rohlík se šunkou, mrkev, jablko	15:00
		večeře	grilovaná kýta	19:30
		kolo		
		posilovna		
		ost.	pěší turistika	
ráno	večer	pozn.	Sladkostem i alkoholu jsem se ubránil, až před grilem s voňavou kýtou jsem kapituloval. Ale alespoň jsem se cpal bez chleba :)	
?	?			
Ne 20.09.2015		snídaně	tousty	7:00
		svačina	jogurt + musli	10:00
		oběd	-	
		svačina	norimberská libová klobása	15:00
		večeře	tvářoh	19:30
		kolo		
		posilovna		
		ost.	pěší turistika	
ráno	večer	pozn.	Chození (zvláště po schodech) je jiný pohyb než cyklistika, nohy mě bolí jako prase.	
?	102,0			

Po 21.09.2015		snídaně	toust se sýrem a šunkou, míchaná vejce	7:00
		svačina	jogurt + musli	10:00
		oběd	lasagne	12:30
		svačina	pomeranč	16:00
		večeře	lámankový chléb, lučina, šunka	19:00
		kolo		
		posilovna		
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Z ranního vážení jsem měl trochu strach, ale nakonec ten víkend nedopadl až tak zle, jen + 0,3 kg.	
101,5	101,7			
Út 22.09.2015		snídaně	lámankový chléb, lučina, volské oko	7:00
		svačina	jogurt+broskev	10:00
		oběd	kuřecí prsa s ananasem, brambor	11:45
		svačina	cereální chléb, lučina	16:00
		večeře	zapečená rajčata, mozzarella	19:15
		kolo	Mečř-Bobnice-Straky	134 bpm 1 062 Kcal 28,9 km
		posilovna	posilovna, biceps, břicho	
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Jít cvičit 30 minut po návratu z kola nebyl dobrý nápad, chyběla mi energie, nazvedal jsem sotva 70% toho, co jindy.	
101,2	101,0			
St 23.09.2015		snídaně	toust se sýrem a šunkou, míchaná vejce	7:00
		svačina	jogurt+musli	10:00
		oběd	tomatová polévka, okoun s dýňovým pyré	11:30
		svačina	tvaroh, broskev	17:30
		večeře	cereální chléb, tuňák	18:45
		kolo		
		posilovna		
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Honička v práci, na sport nezbyla energie.	
100,4	101,2			
Čt 24.09.2015		snídaně	cereální chléb, míchaná vejce se šunkou	7:00
		svačina	tvaroh	10:00
		oběd	kuřecí kostky s brokolicí, těstoviny	11:30
		svačina	hruška	14:00
			cereální chléb, lučina, šunka	16:00
		večeře	zapečená rajčata, mozzarella	19:30
		kolo	Nymburk-Lysá-Milovice	137 bpm 1 619 Kcal 41,7 km
		posilovna		
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Počasí stále ideální, prima jízda podél Labe.	
100,8	100,4			
Pá 25.09.2015		snídaně	tousty, vejce na cibulce	7:00
		svačina	banán rozmixovaný s mlékem	10:00
		oběd	pečená vepřová líčka, bramborová kaše	11:30
		svačina	jogurt+musli	16:00
		večeře	tuňák, chléb	19:00
		kolo	Mečř-Mcely-Loučeň	133 bpm 1 179 Kcal 29,8 km
		posilovna		
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Sláva, jsem na 1.metě. Na 100kg jsem se dostal rychleji než jsem doufal, ale cíl je stále ještě daleko...	
100,0	100,9			
So 26.09.2015		snídaně	tousty, míchaná vejce se šunkou	9:00
		svačina	jogurt + musli	10:45
		oběd	kuře s mořskými plody, rýže	14:30
		svačina		
		večeře	teplá zelenina	19:30
		kolo		
		posilovna		
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Dnes ráno rekordní rozdíl -1,1 kg oproti včerejší večení váze. To bude tím litrem zeleného čaje ...	
99,8	101,0			
Ne 27.09.2015		snídaně	ovesná kaše	8:00
		svačina	jogurt + broskev	9:30
		oběd	kacha se zelím	11:30
		svačina	3 šunkové chlebičky	15:00
		večeře	teplá zelenina	19:30
		kolo	NBK-PDY-MK	134 bpm 2 652 Kcal 70,0 km
		posilovna		
		ost.		
ráno	večer	pozn.	Oběd u rodičů. Kachny jsem si dal jen poloviční porci a kompenzoval jsem to 70 km na kole, tak snad bude váha OK.	
100,1	100,7			