

Po 29.03.2010	snídaně	rohlík, veg.pochoutka, káva bez cukru	7:00
	svačina	1xjablko, žvýkačka bez cukru	10:30
	oběd	kuřecí roláda, rohlík	13:00
	svačina	meloun	15:00
	večeře	salát s rajčaty	17:30
	aktivita	rotoped	30 min.
ráno	večer	pozn.	tak už to vypuklo, tolik vody bez bublinek jsem naposledy vypil v dětství u Balatonu.
112,5kg	113,3kg		
Út 30.03.2010	snídaně	rohlík, káva bez cukru, banán	7:00
	svačina	salát se sýrem, celozrnná houska	10:30
	oběd	zbytek salátu už bez housky	13:00
	svačina	activia, bio celozrnný chléb	17:00
	večeře	meloun 100g, mrkev 2ks	19:00
	aktivita	konečně kolo	25km
ráno	večer	pozn.	po jízdě na kole jsem musel dát v hospodě alespoň střík, to zas bude keců po vesnici. Roman pije střík :-)
112,1kg	112,9kg		
St 31.03.2010	snídaně	ovesné vločky 100g s mlékem, káva	7:30
	svačina	mrkvový salát s ananasem	10:00
	oběd	masová směs, brambor	12:00
	svačina	activia, bio celozrnný chléb	15:00
	večeře	krutý salát, zelenina, rohlík	18:00
	aktivita	rotoped	40 min.
ráno	večer	pozn.	doma se začíná objevovat spoustu lákadel (beránek, mazanec, slivovice pro koledníky) To bude průser.
111,8kg	112,5kg		
Čt 01.04.2010	snídaně	ovesné vločky 100g, mléko, banán, kiwi	6:30
	svačina	celozrnný rohlík, jablko, káva	9:30
	oběd	zeleninový nákyp	12:00
	svačina	zbytek ovesných vloček	16:00
	večeře	pečený lilek, mrkev	18:30
	aktivita	pracovní stres	
ráno	večer	pozn.	bez aktivity to asi nepůjde (hambim sa)
111,5kg	112,8kg		
Pá 02.04.2010	snídaně	2xvajičko + žitno-pšeničný chléb	7:30
	svačina	pomeranč	10:00
	oběd	těstoviny se zeleninou	12:00
	svačina	activia, bio celozrnný chléb	15:00
	večeře	2cm kolečko uheráku, žitný celozrnný chléb	19:00
	aktivita	16km na skládacím kole v rychlém tempu.	
ráno	večer	pozn.	docela záhul ta skládačka, ale dostala mě z toho slivovice podávaná při zpáteční cestě u jednoho ze sousedů.
111,5kg	112,3kg		

So 03.04.2010	snídaně	žitný celozrnný chléb s florou, salátová okurka, káva	8:30
	svačina	čaj, sójový suk	10:30
	oběd	pečené kuře, brambor	12:30
	svačina	activia, mandarinka	14:30
	večeře	3cm kolečko uheráku bez pečiva, čaj	19:00
	aktivita	rychlá chůze 6km, skládačka 2km	
ráno	večer	pozn.	proč ty děti sakra nechápou co je to rychlá chůze?
110,6kg	111,8kg		
Ne 04.04.2010	snídaně	žitný celozrnný chléb s florou, vejce, káva	8:00
	svačina	mandarinka	10:00
	oběd	rýže se zeleninou a kuřecím masem	13:00
	svačina	štrůdl, pomeranč	16:00
	večeře	steak (konina)	19:00
	aktivita	vertikutace trávníku (400m2)	
ráno	večer	pozn.	jdu brzy spát, velikonoční pondělí bývá na vesnici náročné
110,7kg	111,6kg		
Po 05.04.2010	snídaně	slivovice, hruškovice, višňovice, preclíky	8:30
	svačina	višňovice, slivovice, hruškovice, nádivka	10:00
	oběd	kuřecí řízek, bramborová kaše	12:30
	svačina	activia a čaj	16:00
	večeře	pizza roláda	18:00
	aktivita	běh + rychlá chůze 8,5km	
ráno	večer	pozn.	veselé velikonoce !!!
110,6kg	111,4kg		
Út 06.04.2010	snídaně	celozrnný chléb, activia s vlákninou, čaj	7:00
	svačina	vegetariánská paštika, celozrnný chléb	10:00
	oběd	kuřecí kapsa s anansem, rýže	12:00
	svačina	pomeranč	16:00
	večeře	brokolicové karbanátky, slunečnicový chléb	19:00
	aktivita	15km na skládacím kole Brompton v rychlém tempu	
ráno	večer	pozn.	zítra ráno jedu na rybářský zájezd, takže výkony půjdou rapidně dolů (o stravě nemluvě)
110,6kg	111,8kg		