

Po 28.09.2015		snídaně	toust, vejce na cibulce		9:00
		svačina			10:00
		oběd	kuřecí řízek, vařený brambor		12:30
		svačina	jablko		15:00
		večeře	zapečená rajčata, mozzarella, 1 dl bílého vína		19:30
		kolo	Měčlův-Jabkenice-Jizbice	131 bpm	1 384 Kcal
		posilovna			35,4 km
		ost.			
ráno	večer	pozn.	Můj oblíbený okruh, 50% po lesních cestách.		
99,8	99,8				
Út 29.09.2015		snídaně	toust, volské oko		7:00
		svačina	jogurt + musli		10:00
		oběd	kuřecí plátek, italské houbové rizoto		11:45
		svačina	cereální chléb, plátkový sýr, řecký jogurt		16:00
		večeře	zapečená rajčata, mozzarella, tuňák		19:30
		kolo			
		posilovna			
		ost.			
ráno	večer	pozn.	Samá práce... :-)		
99,4	99,4				
St 30.09.2015		snídaně	toust, míchaná vejce se šunkou		7:00
		svačina	jogurt + musli		10:00
		oběd	pstruh, brambory		12:00
		svačina	jogurt + hruška		15:00
		večeře	teplá zelenina		19:30
		kolo			
		posilovna	prsa, biceps, břicho		
		ost.			
ráno	večer	pozn.	Důležitý objev: U Gregorů mají každou středu čerstvou rybu! Dnes byl výborný pstruh na bylinkách.		
98,9	99,6				
Čt 01.10.2015		snídaně	lámankový chléb, lučina, šunka		7:00
		svačina	ovesná kaše		10:00
		oběd	losos, bramborová kaše		12:00
		svačina	těstovinový salát s tuňákem, fík		15:00
		večeře	vařený květák		19:30
		kolo	Straky-Lipník-Loučeň	133 bpm	1 143 Kcal
		posilovna			29,9 km
		ost.			
ráno	večer	pozn.	Dnes poprvé mi byla na kole zima. Už asi budu muset vytáhnout podzimní bundu.		
98,7	99,1				
Pá 02.10.2015		snídaně	palačinky s tvarohem		7:00
		svačina	hroznové víno		10:00
		oběd	kuřecí kung-pao s rýží		12:00
		svačina	cereální chléb s máslem, fíky		15:00
		večeře	vařené králičí maso		19:30
		kolo	NBK-Lysá a zpět	134 bpm	1 871 Kcal
		posilovna			49,9 km
		ost.			
ráno	večer	pozn.	Na klikaté štěrkopisové stezce podél Labe to dnes byla s větrem v zádech čirá radost.		
98,7	99,9				
So 03.10.2015		snídaně	toust, míchaná vejce		7:45
		svačina	jogurt+musli		10:00
		oběd	králík s dušenou mrkví, brambory		12:00
		svačina	jogurt, banán		15:00
		večeře	rajčata, mozzarella		19:30
		kolo	NBK-Lysá a zpět	128 bpm	1 758 Kcal
		posilovna			51,0 km
		ost.			
ráno	večer	pozn.	Stejná trasa jako včera, ale se slabším větrem. Takže méně zábavy cestou tam, méně dřiny cestou zpátky.		
98,8	99,2				
Ne 04.10.2015		snídaně	párek, cereální chléb, volské oko		7:00
		svačina	jogurt+musli		10:00
		oběd	pečené kuře, brambory		12:00
		svačina	jogurt		15:00
		večeře	cereální chléb, tuňák		19:30
		kolo	Jizbice-Jabkenice-Sovenice	133 bpm	1 393 Kcal
		posilovna			35,4 km
		ost.			
ráno	večer	pozn.	Na kole jsem se cítil super, ale po návratu se mi nějak nasčítala únava za poslední 4 dny a večer jsem byl KO.		
98,5	99,0				

Po 05.10.2015		snídaně	toust, míchaná vejce			7:00
		svačina	jogurt+musli			10:00
		oběd	grilovaný tuňák, bramborová kaše			12:00
		svačina	jogurt+musli			15:00
		večeře	cereální chléb, šunka, sýr			19:30
		kolo				
		posilovna	prsa, biceps, břicho			
		ost.	plavání			10 min
ráno	večer	pozn.	Teplota vody v bazénu klesla na 21 °C, nejvyšší čas zahájit sezónu zimního plavání. Později bych se už asi těžko přemlouval.			
98,2	98,7					
Út 06.10.2015		snídaně	toust, míchaná vejce se šunkou			7:00
		svačina	jogurt+musli			10:00
		oběd	králičí rizoto			11:45
		svačina	jogurt+musli, jablko			16:00
		večeře	rýžová kaše			19:00
		kolo				
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Honička v práci, nestíhám ...			
97,9	98,3					
St 07.10.2015		snídaně	toust, míchaná vejce			7:00
		svačina	jogurt+musli			10:00
		oběd	pečené kuře, brambory			13:30
		svačina	mléčná rýže			16:30
		večeře	rajčata, mozzarella			20:00
		kolo				
		posilovna	záda, triceps, břicho			
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Hnusné podzimní počasí, tak alespoň posilovna.			
97,7	98,0					
Čt 08.10.2015		snídaně	vanilkový puding			7:00
		svačina				
		oběd	lasagne			12:00
		svačina	banánový koktejl			15:00
		večeře	dušená mrkev, králík			19:30
		kolo				
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.				
97,6	98,2					
Pá 09.10.2015		snídaně	toust, míchaná vejce se šunkou			7:00
		svačina	jogurt+musli			10:00
		oběd	bolon, červená čočka			12:30
		svačina	vanilkový puding			15:00
		večeře				19:30
		kolo	PDY-NBK-Vlkava-Loučeň	141 bpm	1 886 Kcal	48,5 km
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Po čtyřdenní pauze se mi jelo tak skvěle, že k původně plánovaným 25km jsem dvakrát přidával až na konečných skoro 50 km.			
97,5	98,4					
So 10.10.2015		snídaně	toust, vejce na cibulce			8:15
		svačina	jogurt+musli			10:00
		oběd	kuřesí směs, špagety			12:45
		svačina				
		večeře	tuňák, cereální chléb, zelenina			18:30
		kolo	Milovice-Lysá-Nymburk	130 bpm	1 436 Kcal	41,2 km
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Čepice pod helmu, rukavice, teplé ponožky, termoska místo bidonu, už je tu definitivně podzim.			
97,4	98,0					
Ne 11.10.2015		snídaně	toust, volské oko			8:30
		svačina	řecký jogurt			10:00
		oběd	kuřecí prsa v alobale, americké brambory			13:30
		svačina	tvarohový koláč			17:30
		večeře	rajčata, mozzarella			19:00
		kolo		128 bpm	1 329 Kcal	35,3 km
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Dnes o další 4 °C méně, došlo na dlouhé kalhoty a zimní tretry.			
97,3	97,9					