

Po 12.10.2015		snídaně	párek, chléb			7:00
		svačina	jogurt+musli			10:00
		oběd				
		svačina	kebab, zelenina, rýže			15:00
		večeře	cereální chléb, lučina, volské oko			18:00
		kolo				
		posilovna	prsa, biceps, břicho			
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Bláznivý den, ani jsem nestihl oběd, ale večer super posilovna, po dlouhé době jsem měl pocit, že mám sílu.			
97,3	98,2					
Út 13.10.2015		snídaně	toust, míchané vejce			7:00
		svačina				10:00
		oběd	kuřecí prso plněné špenátem, rýže			12:00
		svačina	jogurt, banán			15:00
		večeře	zeleninový salát s mozzarellou a tuňákem			19:30
		kolo				
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Nepříjemné překvapení při ranním vážení. Jen nevím, zda se projevilo spíš včerejší narušení pravidelného režimu, nebo posilovna.			
97,7	98,0					
St 14.10.2015		snídaně	cereální chléb, lučina, šunka			6:45
		svačina	jogurt+musli			10:00
		oběd	těstoviny s kuřecím masem, špenátem a smetanou			12:00
		svačina	banánový koktejl			16:00
		večeře	tuňák			19:50
		kolo				
		posilovna	záda, triceps, břicho			
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Uf, jsem zpátky na sestupné křivce. Mám sice nějaký náskok proti plánu, ale nerad bych si to komplikoval.			
96,9	98,3					
Čt 15.10.2015		snídaně	toust, míchané vejce			7:00
		svačina	jogurt+musli			10:00
		oběd	kuře, bramborový knedlík, špenát			11:30
		svačina	ovocný tvaroh			15:00
		večeře	teplá zelenina			19:00
		kolo				
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.				
97,1	97,6					
Pá 16.10.2015		snídaně	cereální chléb, lučina			7:00
		svačina	ovocný tvaroh			10:00
		oběd	kuřesí směs, špagety			12:00
		svačina	gřep			15:00
		večeře	teplá zelenina s tuňákem			19:30
		kolo	soutok Labe s Cidlinou a zpět	134 bpm	1 382 Kcal	38,0 km
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Dnes jsem poprvé od začátku této soutěže zmoknul. Ale mokro samo o sobě nevadí, hlavně když není zima.			
97,1	97,7					
So 17.10.2015		snídaně	ovesná kaše			8:00
		svačina	toust			10:00
		oběd	šunkofleky			14:00
		svačina	jablko			15:00
		večeře	francouzské brambory			19:30
		kolo	Pojedy-Loučeň-Straky	131 bpm	1 433 Kcal	40,0 km
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Ranní váha se zasekla na 97,1. Asi to bude chtít nějaký nový impuls.			
97,1	98,5					
Ne 18.10.2015		snídaně	jogurt+musli			10:30
		svačina				
		oběd	španělský ptáček, knedlík			12:30
		svačina	chlebičky			15:00
		večeře				19:30
		kolo	MK-PDY-NBK	142 bpm	2 254 Kcal	59,0 km
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Včera jsem byl na taneční zábavě. I když jsem se snažil co nejvíce hýbat a pil jen nealko, výsledek je + 0,4 kg. To nebyl ten správný impuls :(
97,5	98,1					

Po 19.10.2015		snídaně	toust			7:00
		svačina	jogurt+musli			10:00
		oběd	šunkofleky			12:00
		svačina	jablko			
		večeře	teplá zelenina, tuňák			19:30
		kolo				
		posilovna	prsa, biceps, břicho			
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Do posilovny bez energie nelez. Byl jsem cvičit hladový a vůbec to nešlo. Váhám, zda se na posilovnu po dobu hubnutí úplně nevykašlat.			
97,4	98,2					
Út 20.10.2015		snídaně	toust, míchané vejce			7:00
		svačina				10:00
		oběd	španělský ptáček, knedlík			12:00
		svačina	jogurt+musli			15:00
		večeře	cereální chléb, tuňák			19:30
		kolo				
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.				
97,5	97,6					
St 21.10.2015		snídaně	párek, chléb, volské oko			7:00
		svačina	jogurt+musli			10:00
		oběd	šunkofleky			13:15
		svačina	hroznové víno			15:00
		večeře	banánový koktejl			19:30
		kolo				
		posilovna	triceps, záda, běh na pásu			
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Poprvé v životě jsem vlezl na běžecký pás. Byl to trochu nezvyk, ale nakonec co celkem šlo. Ale kolo je stejně nejlepší!			
97,2	97,8					
Čt 22.10.2015		snídaně	cereální chléb, lučina, míchané vejce se šunkou			7:00
		svačina	jogurt + musli			10:00
		oběd	kuře na kari, rýže			13:30
		svačina	hroznové víno			16:00
		večeře	sardinky			19:30
		kolo	NBK-PDY a zpět	132 bpm	1 092 Kcal	31,6 km
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Dnes jsem se vracel z kola skoro až za tmy. Reflexní vestu a zadní blikačku jsem měl, jen si ještě pro jistotu pořídím i přední blikačku.			
96,7	97,1					
Pá 23.10.2015		snídaně	toust, míchaná vejce			7:00
		svačina				
		oběd	svíčková			12:30
		svačina	zákusky			14:00
		večeře				
		kolo	soutok s Cidlinou	138 bpm	1 418 Kcal	38,3 km
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Dnes jsem byl na pohřbu, dieta šla stranou. Až odpoledne jsem si pročistil hlavu švihem podél Labe.			
96,7	96,7					
So 24.10.2015		snídaně	topinka, volské oko			7:30
		svačina	ovocný tvaroh			10:00
		oběd	sekaná, brambory			12:00
		svačina	sekaná, chléb			15:00
		večeře				19:30
		kolo				
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Místo sportu brigáda u sestřenice na stavbě. Na hubnutí nic moc, ale spát jsem šel utahaný jako kotě.			
96,0	98,4					
Ne 25.10.2015		snídaně	cereální chléb, lučina			8:30
		svačina	jogurt + musli			10:00
		oběd	kuřecí řízek			12:00
		svačina	rýžová kaše			17:00
		večeře				
		kolo	Jabkenický rybník	128 bpm	1 236 Kcal	35,0 km
		posilovna				
		ost.				
ráno	večer	pozn.	Tak těchto 14 dní bylo hodně divokých, dosud hladký postup se komplikuje, budu muset znovu zabrat!			
97,7	97,7					