

Čt 15.04.2010	snídaně	uzená šunka, žitný chléb	8:00
	svačina	jablko, káva	10:00
	oběd	kuřecí řízek, brambor	12:00
	svačina	pomeranč	15:00
	večeře	kuskus s kukuřicí a hráškem	18:00
	aktivita	rychlá chůze 8,5km	
ráno	večer	pozn.	zítرا jedu na hory hlídat dětičky a budu odkázán na restaurační zařízení, jsem zvědav na nedělní váhu
109,2kg	109,4kg		
Pá 16.04.2010	snídaně	vícezrnny chléb, dušená šunka	8:00
	svačina	kedlubna	10:00
	oběd	tmavý toust s tuňákem	12:00
	svačina	jablko	16:00
	večeře	tatarský biftek, topinka	18:00
	aktivita	taneční večírek (docela záhul)	
ráno	večer	pozn.	jsme na chatě plné zdravotních sestřiček (přirozeně jsme tu bez manželek) zapisuji si další životní zkušenost (nejlépe se seznámíš skrze malé děti!) samozřejmě vlastní
108,2kg			
So 17.04.2010	snídaně	vícezrnny chléb, telecí párek	8:00
	svačina	čínská polévka	10:30
	oběd	vepřový řízek, vícezrnny chléb	12:30
	svačina	pomeranč	16:00
	večeře	panenka, zelené fazolky se slaninou	17:30
	aktivita	výšlap sjezdovky + rychlá chůze (8km) výstup na rozhlednu (Slovanka)	
ráno	večer	pozn.	Jizerské hory jsou krásné ! hurá ! jen ty děti pořád pruděj
Ne 18.04.2010	snídaně	vícezrnny chléb s florou, dušená šunka	8:00
	svačina	švestky 3ks	10:00
	oběd	krutí plátek s brokolicí	12:30
	svačina	activia, vícezrnny chléb, dušená šunka	16:00
	večeře	okurkový salát, pomeranč	18:30
	aktivita	plavecký bazén, bobová dráha	
ráno	večer	pozn.	docela jsem to ustál, váha v normě a to jsem se nešetřil, zkrátka poho
	108,7kg		
Po 19.04.2010	snídaně	activia, žitný chléb	7:00
	svačina	tuňákový sandwiche	9:30
	oběd	číňan, masové kuličky a rýže (fakt mňamka)	12:00
	svačina	pomeranč	17:00
	večeře	zeleninový salát	19:00
	aktivita	4km na skike (že nevíte co to je ?)	
ráno	večer	pozn.	jde to, ale dře to, mám hlad a chuť na uherák
108kg	108,1kg		
Út 21.04.2010	snídaně	štrůdl pouze z jablek a káva bez cukru	7:30
	svačina	zeleninová polévka	10:00
	oběd	kuřecí plátek, vícezrnny chléb	12:30
	svačina	jablko	15:00
	večeře	zeleninový salát, bílé víno	18:00
	aktivita	řezání a štípání dřeva 5m3, docela záhul	
ráno	večer	pozn.	dneska mě redakce pěkně otrávil, už to nebudu čist!
107,3kg	107,4kg		
St 22.04.2010	snídaně	slunečnicový sandwiche s lososem	7:30
	svačina	activia s vlákninou	10:00
	oběd	kuřecí kapsa se špenátem, rýže	12:00
	svačina	jablečný štrůdl	15:00
	večeře	dýňový chléb, šunka	18:00
	aktivita	běh 8,5km	
ráno	večer	pozn.	čeká mě služebka na Slovač, snad tam mají nízkotučné halušky
106,7kg	107kg		