

Čt 22.04.2010	snídaně	jablečný štrúdl	7:00
	svačina	pomeranč	10:00
	oběd	pohanková kaše, zeleninová polévka, řepa	12:00
	svačina	finský chléb, debrecínka	15:00
	večeře	minipárečky, finský chléb	18:00
	aktivita	20km na kole proti větru a 2km na skike	
ráno	večer	pozn.	koupil jsem si na kolo SPD a hned si dal málem na hubu, není to sranda ta cyklistika
106,8kg	107kg		
Pá 23.04.2010	snídaně	jablečný štrúdl	7:00
	svačina	černá káva, banán	10:00
	oběd	krevetky, rýže (číňan)	11:30
	svačina	rajčatový salát	16:00
	večeře	celozrnný chléb, šunka	18:00
	aktivita	skládačka 12km	
ráno	večer	pozn.	zítra budu dělat pingla na tchánových 60tinách, točit pivo a pít vodu
106,5kg	106,9kg		
So 24.04.2010	snídaně	volská oka, celozrnný chléb	8:00
	svačina	activia	10:00
	oběd	bramborová kaše	11:30
	svačina	šopský salát	16:00
	večeře	kotletka na grilu, celozrnný chléb	19:00
	aktivita	skládačka 6km, nintendo Wii sport	
ráno	večer	pozn.	špatný, moc špatný, musím víc makat
106,4kg	107kg		
Ne 25.04.2010	snídaně	sýr, finský chléb	8:00
	svačina	ředkvičky	10:00
	oběd	finský chléb, debrecínka	12:30
	svačina	pomeranč	16:00
	večeře	zeleninový salát, čínská instantní polévka	18:00
	aktivita	skládačka 15km, rozvážení kačírku (mnoho kg)	
ráno	večer	pozn.	po těžké práci jsem usnul na slunci a jsem jak rak
106,2kg	105,7kg		
Po 26.04.2010	snídaně	vegetariánská paštika, celozrnný chléb	7:00
	svačina	mrkvový salát	10:00
	oběd	masová směs, rýže	11:30
	svačina	lusky a rajčata	16:00
	večeře	brokolicové karbanátky, žitný chléb, uheráček	18:00
	aktivita	skike 4km	
ráno	večer	pozn.	mám dva sousedy Jaroslavy, tak to dnes asi nedopadne dobře
105,3kg	105,9kg		
Út 27.04.2010	snídaně	celozrnný chléb, krutí šunka, káva	6:30
	svačina	rohlík corny, jablko	10:00
	oběd	zeleninové medailonky, kroupová kaše, salát	13:00
	svačina	mrkev	16:00
	večeře	marinované tofu, chléb fitness	18:00
	aktivita	trampolína 45min	
ráno	večer	pozn.	po včerejším flámu byla trampolína vážně adrenalin
104,8kg	105,4kg		
St 28.04.2010	snídaně	žitný chléb, dětská šunka, káva	7:30
	svačina	rajčátka, ředkvičky	10:00
	oběd	sekaná, žitný chléb	13:00
	svačina	pomeranč	16:00
	večeře	tofu, uherák, žitný chléb, paprika	18:30
	aktivita	kolo 35km, trampolína 15min.	
ráno	večer	pozn.	no tak nejmíc jsem se dneska zapotil při pohledu na výkon Slavie
105kg	105,2kg		