

| | | | |
|----------------|----------------|--|--|
| Čt 29.04.2010 | snídaně | žitný chléb, krutí šunka, čaj | 7:30 |
| | svačina | zeleninový salát | 10:00 |
| | oběd | zeleninové rizoto | 12:00 |
| | svačina | jablko | 16:00 |
| | večeře | rajská polévka, steak, zelené fazolky (Mex.restaurace) | 19:30 |
| | aktivita | běh 8,5km | |
| | | | |
| | | | |
| ráno | večer | pozn. | veřejně oznámení, že mám víc jezdit na kole beru vážně, má to jen jeden háček : NA KOLE PROSTĚ NEHUBNU ! |
| 104,8kg | 105,2kg | | |
| Pá 30.04.2010 | snídaně | sandwiche s tuňákem, káva | 8:00 |
| | svačina | hroznové víno | 10:00 |
| | oběd | kuřecí řízek, brambor | 12:00 |
| | svačina | pomeranč | 15:30 |
| | večeře | čarodějnický guláš | 19:30 |
| | aktivita | skládačka 15km okruh | |
| | | | |
| | | | |
| ráno | večer | pozn. | zítra začíná první letošní cyklovíkend, těším se |
| 104,6kg | 105,6kg | | |
| So 01.05.2010 | snídaně | videňský páreček, celozrnný chléb | 8:30 |
| | svačina | tatranka | 10:00 |
| | oběd | kuřecí rizoto | 12:30 |
| | svačina | sojový suk | 15:30 |
| | večeře | opékaný buřtík, celozrnný chléb, atd. atd. | 18:00 |
| | aktivita | cyklovýlet český ráj, Drhliny, Hrubá skála, Vidlák, Trosky, Nebák, Mladějov, Sobotka, Plakánek, Kost, Drhliny 68km | |
| | | | |
| ráno | večer | pozn. | tak dneska večer budu hrozně hřešit, jestli vydržím |
| 104,5kg | 104,8kg | | |
| Ne 02.05.2010 | snídaně | vajíčka, celozrnný chléb | 9:00 |
| | svačina | activia, pomeranč | 10:30 |
| | oběd | tofu nugety se sýrem, brambor | 12:00 |
| | svačina | káva, zeleninový salát | 15:00 |
| | večeře | králíčí řízečky, brambor | 17:30 |
| | aktivita | kolo Drhliny - domov 36km | |
| | | | |
| | | | |
| ráno | večer | pozn. | takže po cyklovýletu mám bolavou prdel, ale váha nic moc |
| 104,2kg | 104kg | | |
| Po 03.05.2010 | snídaně | sandwiche, vejce, slanina, káva | 6:00 |
| | svačina | jablko, tatranka | 10:00 |
| | oběd | krutí plátek, smetanová omáčka, gnocchi | 12:00 |
| | svačina | bez | |
| | večeře | losos, brambor, zeleninový salát | 17:30 |
| | aktivita | bez | |
| | | | |
| | | | |
| ráno | večer | pozn. | mám za sebou 900km na Slovensko a zpěz, aktivita mi může být ukradená |
| 103,7kg | 104,2kg | | |
| Út 04.05.2010 | snídaně | celozrnný chléb, dětská šunka, káva | 8:00 |
| | svačina | zeleninový salát | 10:00 |
| | oběd | celozrnný chléb, ovčí sýr, uherák | 13:00 |
| | svačina | pomeranč | 15:30 |
| | večeře | tofu grobáčky, tzatziki | 19:00 |
| | aktivita | skládačka velký okruh 24km | |
| | | | |
| | | | |
| ráno | večer | pozn. | namontoval jsem nášlapy i na skládačku a je to zázrak |
| 103,6kg | 104kg | | |
| St 05.05.2010 | snídaně | corny rohlík, ovčí sýr, jablko | 8:00 |
| | svačina | párek v rohlíku | 10:30 |
| | oběd | čočková polévka, kuřecí směs s rýží | 12:00 |
| | svačina | štrúdl, pomeranč | 16:00 |
| | večeře | sekaná, bramborový salát bez majolky | 18:30 |
| | aktivita | skládačka 8,5km v dešti | |
| | | | |
| | | | |
| ráno | večer | pozn. | ještě že má skládačka blatníky |
| 103,1kg | 104kg | | |