

Čt 06.05.2010	snídaně	slunečnicový chléb, krutí šunka, čaj	7:30
	svačina	rajčata, ovčí sýr	10:00
	oběd	Kuřecí maso na kari, rýže	12:00
	svačina	mrkvový salát s ananasem	16:00
	večeře	slunečnicový chléb, flora, losos, bílé víno	18:00
	aktivita	pojizerský okruh na kole, Benátky, Zdětín, Kochánky Chotětov, Horky 26km	
ráno	večer	pozn.	
103kg	103,7kg		znovu mě dohnal slejvák, tentokrát bez blatníků, jsem duch
Pá 07.05.2010	snídaně	káva,tatranka	7:00
	svačina	sandwich s tuňákem a vejcem	10:00
	oběd	brokolicové karbanátky, brambor	12:30
	svačina	tzatziki, corny rohlík	16:15
	večeře	ovčí sýr, zeleninový salát, celozrnný chléb	18:30
	aktivita	plavání, 1hod.	
ráno	večer	pozn.	
103kg	103,4kg		konečně otevřeli bazén v MB, teda je venkovní ale vyhřevanej
So 08.05.2010	snídaně	vajíčka, celozrnný chléb, čaj	8:00
	svačina	activia s vlákninou	10:30
	oběd	kuřecí čína, rýže	13:00
	svačina	okurkový salát	16:30
	večeře	tatarský biftek, opečený celozrnný chléb	21:00
	aktivita	běh 8,5km	
ráno	večer	pozn.	
102,9kg	103,8kg		běžel jsem hrozně rychle, těšil jsem se na tataráček
Ne 09.05.2010	snídaně	slunečnicový chléb s florou, krutí šunka	8:30
	svačina	celozrnný chléb s florou, uherák, okurka	11:00
	oběd	květák s bramborem	13:00
	svačina	pomeranč, actimel	16:00
	večeře	kýta na grilu, celozrnný chléb	19:00
	aktivita	běh 8,5km	
ráno	večer	pozn.	
103kg	103,8kg		zkouším všechno možné, ale ta váha se snad zasekla
Po 10.05.2010	snídaně	vegetariánská paštika, celozrnný chléb, čaj	7:00
	svačina	mrkvový salát s ananasem	10:00
	oběd	bambusové výhonky, rýže	12:00
	svačina	activia, kedlubna	15:00
	večeře	sojové kousky, slunečnicový chléb, tzatziki	19:00
	aktivita	skládačka 20km	
ráno	večer	pozn.	
103kg	103,2kg		začínám trénovat na MS Brompton ve Woodstocku
Út 11.05.2010	snídaně	sandwich se sýrem a šunkou	9:00
	svačina	jablko, ředkvičky	11:00
	oběd	čínské masové koule, rýže	13:30
	svačina	zelný salát s rajčaty	16:00
	večeře	krutí plátek, rýže	18:00
	aktivita	kolo 26km Horky n/J-Písková Lhota, Benátky n/J, Horky n/J	
ráno	večer	pozn.	
102,8kg	103kg		cítím se skvěle, tak snad to vydrží
St 12.05.2010	snídaně	celozrnný chléb, krutí šunka, activia s vlákninou	7:00
	svačina	mrkvový salát	10:00
	oběd	rizoto s kuřecím masem	12:30
	svačina	pomeranč	16:00
	večeře	tofu nugety se sýrem,rajče, celozrnný chléb	18:00
	aktivita	skládačkou na ryby 21km Horky nad Jizerou, Kostomlaty u Nymburka zpět odvoz vozidlem	
ráno	večer	pozn.	
102kg	102,7kg		trochu jsem to s tou skládačkou přehnal, 21km po hlavní je dost, chvílema to bylo dost o hubu