

St 07.04.2010	snídaně	ovesné vločky s banánem	7:00
	svačina	sójový suk	10:00
	oběd	kuřecí plátek se salátem	12:30
	svačina	sójový suk	16:00
	večeře	čína s hranolkama (neměl jsem na výběr)	18:00
	aktivita	rychlá chůze k restauraci a zpět cca. 2km stavba tábora	
ráno	večer	pozn.	až do soboty to bude bez vážení, jsem v Chlumu u Třeboně pod bivakem a váha je to poslední co tu potřebuju !
Čt 08.04.2010	snídaně	špekáček 2ks, celozrnný chléb	8:00
	svačina	česneková polévka, pivo plzeňské	10:00
	oběd	krkovice, žitný chléb, okurky	13:00
	svačina	bábovka 2ks, čaj s rumem	16:00
	večeře	štika, žitný chléb	18:00
	aktivita	na skládačce okolo rybníka 2km, rybaření	
ráno	večer	pozn.	noční lov probíhal za pomoci životabudiče (rum+griotka+horká voda) tzv. vománkové, bohužel návrat do bivaku si již nepamatuji
Pá 09.04.2010	snídaně	míchaná vajíčka, žitný chléb	9:00
	svačina	bábovka 1ks, coldrex	10:30
	oběd	kuřecí prsa, slunečnicový chléb	12:00
	svačina	čínská polévka	16:00
	večeře	krkovice, slunečnicový chléb	18:00
	aktivita	na skládačce okolo rybníka 2km, rybaření	
ráno	večer	pozn.	skládačka není úplně v kondici, hrozně vrže, asi těžký terén na citi bike (nebo jsem snad přibral?)
So 10.04.2010	snídaně	bez snídaně, balíme	7:00
	svačina	medvídci Haribo v autě	10:00
	oběd	celozrnný chléb, kolečko uheráku 1cm	12:30
	svačina	activia s vlákninou, dia koláč	15:30
	večeře	zeleninové rizoto	18:00
	aktivita	Nintendo Wii Fit 1hod.20min	
ráno	večer	pozn.	no čekal jsem to horší s tou váhou, ale dneškem končí sranda, to kolo vážně chci (kazeň musí být)
Ne 11.04.2010	snídaně	celozrnný chléb s Florou, 2x vejce na tvrdo	9:00
	svačina	dia koláč, káva bez cukru	11:00
	oběd	brokolicový karbanátek, celozrnný chléb, salát	12:30
	svačina	pomeranč	16:00
	večeře	salát s rajčaty a kukuřicí	18:00
	aktivita	okruh na skládačce (8,5km) a znovu Nintendo Wii	
ráno	večer	pozn.	proč prší, když mám chuť sportovat?
			110,9kg 111,5kg

Po 12.04.2010	snídaně	fitness chléb s vegetariánskou paštikou	7:30
	svačina	pomeranč	10:00
	oběd	rizoto se sýrem	12:00
	svačina	mrkvový salát	15:00
	večeře	zeleninový salát, fitness chléb	18:00
	aktivita	nakládání a skládání dřeva 10m3	
ráno	večer	pozn.	skládání dřeva asi moc tuků nespaluje, ale jsem krásně utahanej
110,2kg	111,1kg		
Út 13.04.2010	snídaně	sendvič se sýrem a šunkou	7:30
	svačina	jablko	10:00
	oběd	zeleninová polévka	12:30
	svačina	activia, vícezrný chléb	15:30
	večeře	cizrna, okurkový salát, květák	18:00
	aktivita	Nintendo Wii, skládačka 8,5km	
ráno	večer	pozn.	dneska jsem zaskočil k holiči a hned jdou deka dolů, trojka strojek je trojka strojek
110kg	109,8kg		
St 14.04.2010	snídaně	žitný chléb, dušená šunka	7:00
	svačina	mrkvový salát, activia	9:30
	oběd	vepřový plátek se zeleninou, rýže	11:30
	svačina	mrkvový salát	15:00
	večeře	špagety se zeleninou	18:00
	aktivita	běh 3km, rychlá chůze 5km	
ráno	večer	pozn.	snad to takhle půjde pořád, rozhodně se cítím líp než před dvěma týdny
109,1kg	109,7		