

OBSAH

Předmluvy

☆ Taylor Phinney *xii*

☆ Tim Johnson *xiv*

Úvodní slovo *xvi*

ÚVOD Allen Lim, PhD 1

Musíte opravdu jíst? 4

Hydratace> proč záleží na pocení 18

Máme energii přijímat v tekuté, nebo pevné formě? 22

Proč není pevná potrava totéž co tekutá 38

Čím se vyznačuje skvělé sportovní jídlo 52

RECEPTY

Rýžové koláčky 65

Pečená vejce 97

Plněné koláčky 115

Dortíky, koláče, sušenky 143

Placky, lívance a vafle 171

Improvizované sportovní recepty 197

Co s sebou na cesty 231

Přílohy

☆ A> Výživové hodnoty receptů / volitelných přísad 249

☆ B> Nutriční údaje o volitelných přísadách a alternativách 253

☆ C> Převody 259

Rejstřík 261

Poděkování 268

O autorech 270

Credits 272