

# OBSAH

|   |     |
|---|-----|
| PŘEDMLUVA (BJARNE RIIS)                       | 6   |
| ÚVOD (HANNAH GRANTOVÁ)                        | 8   |
| PERFORMANCE COOKING (ANNE DORTHE TANDERUPOVÁ) | 10  |
| PRAKTICKÉ POKYNY A NÁVODY, NEŽ ZAČNETE        | 14  |
| INFORMACE K RECEPTŮM                          | 21  |
| <b>JEDNADVACETIDENNÍ CYKLUS</b>               | 23  |
| PROLOG  | 25  |
| ETAPA 1                                       | 35  |
| Chris Anker Sørensen                          | 46  |
| ETAPA 2                                       | 49  |
| ETAPA 3                                       | 59  |
| Matti Breschel                                | 70  |
| ETAPA 4                                       | 73  |
| ETAPA 5                                       | 83  |
| Roman Kreuziger                               | 94  |
| ETAPA 6                                       | 97  |
| ETAPA 7                                       | 107 |
| Nicolas Roche                                 | 116 |
| ETAPA 8                                       | 119 |
| ETAPA 9                                       | 129 |
| Alberto Contador                              | 136 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>PRVNÍ ODPOČINKOVÝ DEN</b>              | 139 |
| Jeden den v kuchyňském vozu               | 154 |
| <b>ETAPA 10</b>                           | 157 |
| <b>ETAPA 11</b>                           | 169 |
| Nicki Sørensen                            | 178 |
| <b>ETAPA 12</b>                           | 181 |
| <b>ETAPA 13</b>                           | 191 |
| Michael Rogers                            | 200 |
| <b>ETAPA 14</b>                           | 203 |
| <b>ETAPA 15</b>                           | 213 |
| Michael Mørkøv                            | 218 |
| <b>DRUHÝ ODPOČINKOVÝ DEN</b>              | 221 |
| <b>ETAPA 16</b>                           | 237 |
| Karsten Kroon                             | 246 |
| <b>ETAPA 17</b>                           | 249 |
| <b>ETAPA 18</b>                           | 259 |
| Timmy Duggan                              | 268 |
| <b>ETAPA 19</b>                           | 271 |
| <b>ETAPA 20</b>                           | 281 |
| Bradley McGee                             | 284 |
| <b>RACE SNACKS &amp; AFTER RACE FOODS</b> | 287 |
| <b>SNÍDANĚ</b>                            | 295 |
| Kristoffer Glavind Kjær                   | 308 |
| <b>OMÁČKY, ZÁLIVKY, NÁLEVY A PEČIVO</b>   | 311 |
| <b>REJSTŘÍK RECEPTŮ</b>                   | 332 |