

Obsah

Obsah	5
O autorovi	7
Úvod	9
Rozdělení surovin	10
Zdroje sacharidů	11
Zdroje bílkovin	17
Zdroje tuků	22
Sůl, koření a dochucovadla	27
Teorie bílkovin	29
Aminokyselinový pool	30
Aminokyselinové spektrum	31
Biologická hodnota bílkovin	31
Aminokyselinové skóre	34
Maso	38
Zpracování masa	39
Vejce	39
Lecitin	40
Výživové hodnoty vejce	40
Cholesterol	41
Syrávková bílkovina	41
Nejčastější chyby v souvislosti s bílkovinami	43
Velké množství bílkovin	44
Nerespektování metabolického typu	46
Nekvalitní zdroje – levné potraviny	47
Jeden zdroj bílkovin	47
Velké množství jedné porce bílkovin	48
Upřednostňování suplementů před kvalitou jídla	49
Proteinové suplementy	49
Aminokyselinové suplementy	52
Doporučené dávkování	54
Vitamíny a minerály	55
Nerespektování vlastních pocitů	55
Skryté tuky	56
Špatné zpracování – denaturace bílkovin	56
Teorie tuků	57
Základní dělení tuků	57
MCT tuky	60
Sestavování jídelníčku	61
Příklad jídelníčku navrženého pro muže	61
Výpočet množství sacharidů	62
Výpočet množství bílkovin	62
Výpočet množství tuků	63
Celková množství po úpravách	63
Návrh jednotlivých vln	63
Zúžení výběru surovin	65
Návrh jídelníčku rychle a prakticky	67
Jídelníček	69
200gramové dny	71
350gramové dny	72
500gramové dny	74
Příklad jídelníčku navrženého pro ženu	76
Výpočet množství sacharidů	76
Výpočet množství bílkovin	77
Výpočet množství tuků	77
Celková množství po úpravách	77
Návrh jednotlivých vln	78
Zúžení výběru surovin	80
60gramové dny	82
100gramové dny	83
200gramové dny	84
340gramové dny	86
Časové rozvržení sacharidů během dne	87
Trénink	89
Suplementace	92

Vitamíny, minerály	
a antioxidanty	94
B-komplex, trávicí enzymy	95
Zdravé tuky a MCT oleje	95
Proteiny	96
Komplexní aminokyseliny	97
BCAA	97
Glutamin	97
Arginin	97
Beta-alanin	98
Další jednotlivé aminokyseliny ..	99
Tribulus terrestris	99
Stimulanty	100
L-karnitin	100
Další spalovače tuků	100
Somatotyp	101
Endomorfie	102
Mezomorfie	102
Ektomorfie	103
Závěrem k návrhům jídelníčků ...	104
Proměny skutečných lidí	
a jejich jídelníčky	105
Michal, 27 let	106
Jan, 25 let	111
Radek, 43 let	114
Pavla, 28 let	117
Marcel, 42 let	123
Michal, 32 let	128
Inspirace pro jednoduchá jídla	133
Recepty s obilovinami	134
Recepty s bramborami	140
Recepty s pečivem	143
Dezerty a recepty s tvarohem	147
Recepty s proteinovým	
suplementem	149
Salátové recepty	150
Recepty na snídani	155
Recepty s masem	161
Ryby	166
Tuňák	167
Recepty s tuňákem	170
Losos	174
Recepty s lososem	178
Bílé ryby	183
Recepty s treskou	184
Když to nejde podle plánu	187
Velký úbytek váhy	187
Žádný nebo minimální	
úbytek váhy	188
Půst	189
Dělená strava	189
Odstranění alergenů	190
Ideální úbytek váhy	190
Sacharidové vlny s láskou	191
Jiný směr: makrobiotika	210
Rozdělení potravin	
v makrobiotice	212
Makrobiotika	
a sacharidové vlny	216
Sacharidy	216
Bílkoviny	216
Tuky	217
Vitamíny, minerály	217
Základní pravidla	218
Obiloviny	219
Luštěniny	220
Zelenina	220
Ovoce	221
Ořechy a semena	221
Maso a vejce	222
Mléčné výrobky	223
Dejte tomu čas	224
Specifické potraviny	224
Jídelníček podle makrobiotiky	225
Recepty pro makrobiotiku	230
Závěr	233
Doslov autora	235
Zkratky použité v knize	236
Literatura	240
Poděkování	247