

Obsah

Úvodní slovo	9
▶ Každodenní strava pro dostatek energie na sportovní výkon	11
Strava pro zdraví a dostatek energie	11
Snídaně, jídlo šampionů	21
Oběd, svačiny a večeře	29
Vitaminy a doplňky stravy	40
▶ Sacharidy, proteiny, tuky a tekutiny – kde je rovnováha?	46
Sacharidy, základní palivo	46
Proteiny pro svaly	52
Tuky, správné druhy pro sportovní stravu	61
Tekutiny, voda a sportovní nápoje	66
Funkční sportovní strava: užitečná věc, nebo nezbytnost?	73
▶ Sportovní stravou k vítězství	78
Jak dodat tělu energii před tréninkem a zápasem	78
Potraviny a nápoje v průběhu tréninku a zápasu	84
Regenerace po intenzivním tréninku a zápase	87
Stravování při turnajích a na cestách	92
▶ Fotbal a tělesná hmotnost	99
Energetická potřeba fotbalistů	99
Jak zdravě přibrat	105
Jak zhubnout a zbavit se tuku	108
Když se dieta zvrhne	116
▶ Recepty pro vítěze, smysluplná strava	123
Snídaně	124
Smoothies a malé svačiny „na chuť“	131
Polévky, dušené pokrmy, čili	136
Přílohy	142
Hlavní jídla	150
Sladkosti	163
Doporučená literatura	169
Rejstřík	172