

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	9
Část I: Každodenní strava aktivních osob	11
Kapitola 1: Jak sestavit jídelníček s dostatkem energie?	12
Kapitola 2: Zdravá strava pro dlouhý život	38
Kapitola 3: Snídaně – klíč k úspěšné sportovní výživě	63
Kapitola 4: Obědy a večeře doma i venku	77
Kapitola 5: Svačiny a záchvaty hladu	91
Kapitola 6: Sacharidy – zdroj energie proti hladu	99
Kapitola 7: Bílkoviny pro růst a opravu svalů	120
Kapitola 8: Doplnění tekutin	138
Část II: Strava pro sportovní úspěch	153
Kapitola 9: Příjem energie před výkonem	154
Kapitola 10: Příjem energie během výkonu a po něm	167
Kapitola 11: Potravinové doplňky a speciální sportovní potraviny	181
Kapitola 12: Nutriční potřeby související s věkem	196
Část III: Tělesná hmotnost a pohyb	207
Kapitola 13: Problémy s tukem	208
Kapitola 14: Jak budovat svaly a nepřibírat tuk	225
Kapitola 15: Redukce hmotnosti bez hladovění	239
Kapitola 16: Stravovací poruchy a posedlost jídlem	261

Část IV: Recepty pro vysokou výkonnost	283
Kapitola 17: Pečivo a snídaně.....	284
Kapitola 18: Těstoviny, rýže a brambory.....	294
Kapitola 19: Zelenina a saláty.....	302
Kapitola 20: Kuře a krůta	308
Kapitola 21: Ryby a mořské plody.....	317
Kapitola 22: Hovězí a vepřové maso.....	323
Kapitola 23: Fazole a tofu.....	327
Kapitola 24: Nápoje a ovocné koktejly.....	333
Kapitola 25: Svačiny a dezerty	337
Rejstřík.....	344
Seznam receptů	347