
OBSAH

Úvod	5
Jak si nejlépe vybrat	6
Chovejte se jako skuteční zákazníci	11
Pečivo, cereálie, müsli a těstoviny	14
Mléko, podmásolí, jogurty a sýry	22
Drůbež	32
Ryby a mořští živočichové	38
Maso a masné výrobky	42
Ovoce, zelenina a ořechy	48
Luštěniny	62
Sójové nápady	64
Rostlinné oleje a tuky	68
Nápoje a pitný režim	71
Čaj	78
Stolní vody a minerálky	80
Džusy	81
Vino	87
Pivo	88
Káva a nápoje s obsahem kofeinu	89
Speciální nápoje ve fitness	92
Instantní polévky a polévkové polotovary	93
Konzervované potraviny	97
Kuchyňská sůl a jód	99
Mechanismus hladu a sytosti	102
Tajemství stálé hmotnosti	105
Sacharidy ve fitness	112
Tajemství neprobádané výživy	117
Jezte podle barev	118
Psychologie stravování	123
Vaříme zdravě, pestře a chutně	126

Nízkokalorické náhrady	126
Co mít v kuchyni stále po ruce?	134
Tipy na jednoduchá fitness jídla	135
Tipy na snídani	135
Tipy na teplá jídla	136
Tipy na zákusky a dezerty (přesnídávku, svačinu)	140
Tipy na studená jídla	142
Výživa jako lék	145
Pro povzbuzení	145
Pro lepší sex	146
O doplňcích výživy	148
Vitaminy z potravin nebo tabletek?	148
Které doplňky jsou ve fitness nejužitečnější?	151
<i>Závěr</i>	159
Tabulková příloha:	
Energetický výdej při fitness a dalších aktivitách	160
Výživové hodnoty některých potravin, vhodných k přípravě fitness jídelníčků	162
Jak a z čeho sestavit jednoduchý fitness jídelníček	165
Pyramida fitness výživy	167
Abecední rejstřík fitness receptů	168
Přehled použité a doporučené literatury	170