

# OBSAH

<b>1. OBECNÉ ZÁKLADY VÝŽIVY</b>	<b>18</b>	<b>5.2. Výživové směry</b>	<b>117</b>
<b>1.1. Kalorický příjem</b>	<b>18</b>	Intuitivní stravování	117
Bazální metabolismus	21	IIFYM	119
Jak změřit hodnotu BMR?	21	Čisté stravování	122
Jak vypočítat celkový kalorický příjem?	22	Nízkosacharidové stravování	123
<b>1.2. Makroživiny</b>	<b>25</b>	Přerušované hladovění	124
Bílkoviny	26	Rostlinná strava	126
Sacharidy	29	<b>5.3. Jak jíst a nezbláznit se</b>	<b>129</b>
Tuky	32	<b>6. HLAVNÍ JÍDLA (RECEPTY)</b>	<b>130</b>
Jak si nastavit trojpoměr živin?	36	<b>7. INGREDIENCE A ETIKETY</b>	<b>164</b>
<b>1.3. Mikroživiny</b>	<b>37</b>	<b>7.1. Ingredience a jejich náhrady</b>	<b>166</b>
Vitamíny	38	Proteinový prášek	166
Minerály a stopové prvky	38	Čekankový sirup a xylitol	167
Jak zajistit dostatečný přísun všech mikroživin?	38	Ořechy a semínka	168
<b>1.4. Pitný režim</b>	<b>39</b>	Čokoláda, kakaový prášek a karob	169
Co, kdy a v jakém množství?	40	Skořice	170
<b>1.5. Praktické využití výživových základů při inspiraci kuchařkou</b>	<b>42</b>	Ghí	170
<b>2. SNÍDANĚ (RECEPTY)</b>	<b>44</b>	Alternativní mouky	171
<b>3. JÍDLA A SPORT</b>	<b>74</b>	<b>7.2. Umění nakupovat a číst etikety</b>	<b>172</b>
<b>3.1. Proč a jak</b>	<b>76</b>	Co musí etiketa obsahovat	173
Proč sportovat	77	Obchodní jméno výrobku, výrobce a země původu	173
Jak vybrat správný sport a jak začít	78	Množství, energetická hodnota a obsah živin	173
<b>3.2. Přizpůsobení stravy tréninku</b>	<b>80</b>	Složení	174
Předtréninkové jídlo	80	Datum použitelnosti a další údaje	174
Potréninkové jídlo	82	Na co dávat pozor	174
<b>3.3. Suplementy</b>	<b>84</b>	<b>8. DEZERTY A SLADKÉ TEČKY (RECEPTY)</b>	<b>176</b>
Protein	85	<b>9. KONTROVERZNÍ TÉMATA A OTÁZKY</b>	<b>204</b>
Omega 3	86	<b>9.1. Časté otázky</b>	<b>206</b>
Multivitamín	87	Váha je jen číslo	206
Vitamín D	88	Ženy a svaly	208
Hořčík a zinek	88	Alkohol	209
Spalovače tuku	89	Cukr	210
<b>4. SVAČINY (RECEPTY)</b>	<b>90</b>	Umělá sladidla	212
<b>5. VÝŽIVOVÉ SMĚRY A TRENDY</b>	<b>112</b>	<b>9.2. Motivace a odhodlání</b>	<b>213</b>
<b>5.1. Dieta versus životní styl</b>	<b>114</b>	<b>10. JÍDLA DO KRABÍČEK (RECEPTY)</b>	<b>216</b>
Dlouhodobě udržitelná životospráva jako základ úspěchu	115		

# RECEPTY

<b>2. SNÍDANĚ</b>	<b>44</b>	<b>8. DEZERTY A SLADKÉ TEČKY</b>	<b>176</b>
Quinoové nebe	46	Mrkváčky	178
Banánový chlebiček	48	Tiramisu	180
Cottage bulky	50	Malinový cheesecake	182
Ovesné kaše	52	Bábovka	184
Slané palačinky	54	Nepečené kešu košíčky	186
Noční ovesné vločky	56	Jablečný koláč	188
Brunch miska	58	Malinové brownies	190
Snídaňové chlebíky	60	Tvarohový koláč s mandlovou drobenkou	192
Kefírové lívance	62	Čokoládovo-arašídové košíčky	194
Smoothie bowl	64	Pomerančová panna cotta	196
Pruhovaná snídaně	66	Ricottový dortík	198
Batátové hnízdo	68	Proteinová zmrzlina	200
Míchaná tofička	70	Cookies s čokoládou	202
Slaná ovesná kaše	72		
<b>4. SVAČINY</b>	<b>90</b>	<b>10. JÍDLA DO KRABIČEK</b>	<b>216</b>
Proteinové tyčinky	92	Ricottové penne a Salát Nicoise	218
Hummusové variace	94	Losos s quinoou a Jogurtová svačina	220
Kefírové smoothie	96	Celodenní krabičkování I	222
Domácí pomazánky	98	Pohankové rizoto a Řecký salát	226
Sendvič s tuňákovou pomazánkou	100	Rybí placičky a Caprese salát	228
Jogurtová miska	102	Celodenní krabičkování II	230
Vajíčkové muffiny	104	Batátové kari a Těstovinový salát	234
Mandlové mléko	106	Boloňské špagety a Sendvič s hummusem	236
Zlaté mléko	108	Celodenní krabičkování III	238
Domácí kysané zelí	110	Kuskusovo-cizrnová směs a Chilli con carne	242
		Pestré tagliatelle a Sendvič s lososem	244
		Celodenní krabičkování IV (veganské)	246
<b>6. HLAVNÍ JÍDLA</b>	<b>130</b>		
Poke bowl s tofu	132		
Tuňákové quesadillas	134		
Cizrnové kari	136		
Markéty potréninkový favorit	138		
Lososové karbanátky	140		
Falafel se salátem fatoush	142		
Zapečená vepřová panenka	144		
Křupavý pečený květák	146		
Caesar salát	148		
Pizza z quinooy	150		
Medový pstruh s čočkou	152		
Pohankový tofu salát	154		
Batáty s guacamole	156		
Avokádové špagety	158		
Candát s batátovým pyrém	160		
Kuřecí knedlíčkový vývar	162		

