

OBSAH

Předmluvy

★ Taylor Phinney *xii*

★ Tim Johnson *xiv*

Úvodní slovo *xvi*

ÚVOD Allen Lim, PhD *1*

Musíte opravdu jíst? *4*

Hydratace> proč záleží na pocení *18*

Máme energii přijímat v tekuté, nebo pevné formě? *22*

Proč není pevná potrava totéž co tekutá *38*

Čím se vyznačuje skvělé sportovní jídlo *52*

RECEPTY

Rýžové koláčky *65*

Pečená vejce *97*

Plněné koláčky *115*

Dortíky, koláče, sušenky *143*

Placky, lívance a vafle *171*

Improvizované sportovní recepty *197*

Co s sebou na cesty *231*

Přílohy

★ A. Výživové hodnoty receptů / volitelných přísad *249*

★ B. Nutriční údaje o volitelných přísadách a alternativách *253*

★ C. Převody *259*

Rejstřík *261*

Poděkování *268*

O autorech *270*

Credits *272*

RÝŽOVÉ KOLÁČKY

SLANÉ

Denverský rýžový koláč 72

Rýžové koláčky s červenou čočkou 74

Kuřecí rýžové koláčky po indicku 80

Rýžové koláčky s ementálem 83

Rýžové koláčky s hovězím a cibulí 87

SLADKÉ

Kokosové rýžové koláčky s borůvkami a čokoládou 89

Rýžové koláčky s malinami a mátou 90

Rýžové koláčky s jablky a skořicí 93

Rýžové koláčky s burákovým máslem a džemem 94



„RECEPTY Z TÉTO KNIHY JSOU JEDNODUCHÉ, CHUTNÉ, EFEKTIVNÍ A VYTVOŘENÉ S OPRAVDOVÝM ZAUJETÍM PRO SPORT I JÍDLA.“



GEORGE BENNETT, *RADIOSHACK-LEOPARD-TREK PRO CYCLING TEAM*



PEČENÁ VEJCE

Základní pečená vejce 101

Rýžové suflé 105

Frittata s žampiony a ementálem 106

Frittata s brambory a pórkem 109

Frittata se špenátem a cuketou 110

Křupavá rýžová omeleta 113

PLNĚNÉ KOLÁČKY

ZÁKLADY

- Tradiční těsto 118
- Bezlepkové těsto 120
- Teplé těsto 135
- Rychlý korpus 136

METODY PŘÍPRAVY

- Taštičky 119
- Koláčky z muffinové formy 121

SLANÉ NÁPLNĚ

- Hovězí s batáty 123
- Bramborová s kuřecím a kari 124
- Fazolová s arašídovým mole 129
- Kuřecí se žlutou řepou 133

SLADKÉ NÁPLNĚ

- Jablečná 139
- Borůvková 139
- Jahodová s ricottou 139
- Banánovo-ořechová 139



DORTÍKY, KOLÁČE, SUŠENKY

SLANÉ

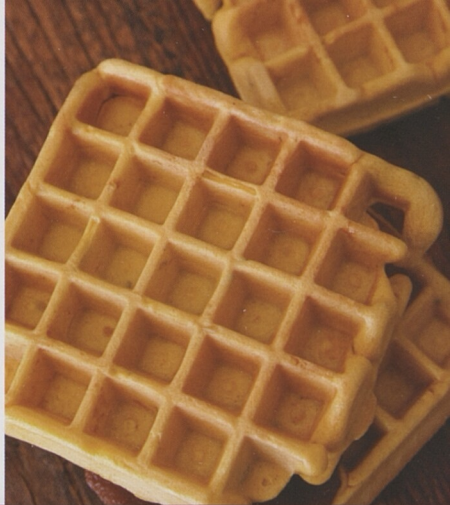
- Bramborové koláčky s párky 146
- Polentové koláčky se špenátem a paprikou 149
- Kukuřičné koláčky 150
- Chlebový náky s žampiony a tymiánem 153

SLADKÉ

- Koláčky na způsob francouzského toastu 156
- Čokoládové koláčky 158
- Kořeněné dýňové koláčky 163
- Sladké kukuřičné koláčky 164
- Skořicové sušenky 167
- Sušenky s ořechovým máslem 167
- Čokoládové sušenky 168

PLACKY, LÍVANCE A VAFLE

- Pšeničné placky 174
- Slané lívance s jarní cibulkou 176
- Bramborové placičky 179
- Kukuřičné vdolky 181
- Mrkvové vafle 183
- Plněné řepové vafle 184
- Sýrovo-bramborové vafle 189
- Banánové vafle 190
- Batátové koláčky 194



„MY TRIATLONISTÉ UŽ SE NEMŮŽEME VYMLOUVAT NA TO, JAK NÁM NĚCO ROZHODILO
ŽALUDEK – DÍKY REVOLUCI, KTEROU ROZPOTALI ALLEN A BIJU.“



KRISTEN PETERSONOVÁ, PROFESIONÁLNÍ TRIATLONISTKA

IMPROVIZOVANÉ SPORTOVNÍ RECEPTY

- Pizzové rolky 201
- Skořicové rolky 201
- Základní těsto 203
- Zapečené těstoviny 204
- Borůvkový kugel 207
- Idlí 229

PEČENÉ RÝŽOVÉ KULIČKY

- Datlovo-mandlové 210
- Citronové s ricottou 210
- Banánové s medem 210
- Broskvové s kokosovým mlékem 210
- Šunkové s ananasem 212
- Kuřecí s grilovací omáčkou 213

- Sladkokyselé s kuřecím 213
- Bramborové se zázvorem 213
- Dýňové s kari a datlemi 213
- Pikantní s černými fazolemi 214
- Batátové se slaninou 214

JEDNOHUBKY

- Třešňovo-čokoládové 220
- Borůvkovo-kokosové 220
- Mrkvové 222
- Čokoládové se solí 223
- Sezamové s medem a kokosem 224
- Jablečné s pekanovými ořechy 226
- Banánové s vlaškými ořechy 226



CO S SEBOU NA CESTY

- Ovesná kaše na cesty 232
- Směs ořechů 234
- Sladké snídaňové burrito 237
- Lutyšské vafle 239
- Allenovy rýžové tyčinky 240
- „Panini“ pro cyklisty 243
- Sendvičové rolky 243



NÁVODY A TIPY

- ☆ Čím se vyznačuje skvělé sportovní jídlo 52
- ☆ Kuchyně sportovce 57
- ☆ Jak nařezat pečicí papír 60
- ☆ Jak zabalit jídlo 62
- ☆ Jak uvařit perfektní lepkavou rýži 70
- ☆ Využijte rýžovar 77
- ☆ Rýžové sendviče 84
- ☆ Vajíčka snadno a rychle 98
- ☆ Co k vajíčku 103
- ☆ Kapsy snadno a rychle 134
- ☆ Jak připravit rychlé koláčky 136
- ☆ Koláčky stokrát jinak 144
- ☆ Jak vytvarovat rýžové kuličky 216
- ☆ Jak skladovat a balit jednohubky 227