

Obsah

Předmluva.....	7
Poděkování.....	9

ČÁST I KAŽDODENNÍ STRAVA AKTIVNÍCH OSOB..... 11

Kapitola 1	Jak sestavit jídelníček s dostatkem energie.....	13
Kapitola 2	Zdravá strava pro dlouhý život.....	39
Kapitola 3	Snídaně – klíč k úspěšné sportovní výživě.....	63
Kapitola 4	Obědy a večeře: doma i venku.....	75
Kapitola 5	Svačiny a záchvaty hladu.....	91
Kapitola 6	Sacharidy – zdroj energie pro svaly.....	99
Kapitola 7	Bílkoviny pro růst a opravu svalů.....	121
Kapitola 8	Doplňování tekutin pro udržení výkonu.....	137

ČÁST II STRAVA PRO SPORTOVNÍ ÚSPĚCH..... 151

Kapitola 9	Příjem energie před výkonem.....	153
Kapitola 10	Příjem energie během výkonu a po něm.....	165
Kapitola 11	Potravinové doplňky a speciální sportovní potraviny.....	179
Kapitola 12	Nutriční potřeby žen.....	195
Kapitola 13	Specifické potřeby různých sportů.....	207

ČÁST III TĚLESNÁ HMOTNOST A POHYB..... 221

Kapitola 14	Problémy s tukem.....	223
Kapitola 15	Jak budovat svaly zdravým způsobem.....	239
Kapitola 16	Redukce hmotnosti bez hladovění.....	251
Kapitola 17	Stravovací poruchy a posedlost jídlem.....	269

ČÁST IV RECEPTY PRO VYSOKOU VÝKONNOST	285
Kapitola 18 Pečivo a snídaně	287
Kapitola 19 Těstoviny, rýže a brambory	301
Kapitola 20 Zelenina a saláty	315
Kapitola 21 Kuře a krůta	325
Kapitola 22 Ryby a mořské plody	337
Kapitola 23 Hovězí a vepřové maso	347
Kapitola 24 Fazole a tofu	355
Kapitola 25 Nápoje a ovocné koktejly	365
Kapitola 26 Svačiny a dezerty	375
Seznam receptů	387
Rejstřík	389