

OBSAH

Předmluva	3
Úvod	6
Výdej energie a její úhrada	8
Výdej	8
Úhrada	20
Výživná hodnota potravin	28
Vitamíny	40
Vitamín C, kyselina askorbová	40
Vitamínový komplex B	45
Vitamín A	47
Vitamín D, protikřivičný	47
Vitamín E, tokoferol	48
Velké dávky vitamínů a výkonnost	48
Voda a nerostné látky	54
Stravitelnost	58
Denní rozdělení stravy	60
Jak jíst před závody a během závodů	62
Některé zvláštnosti ve výživě sportovců	69
Výživa při horolezectví	69
Nedostatky ve výživě našich sportovců	72
Zvláštnosti výživy mládeže	75
Závěr	77
Literatura	79