

Obsah

6 Úvod

8 Kapitola 1: Strava pro dobrou kondici

- 10 Od potravy k energii
- 12 Kolik potřebujete energie
- 14 Základy výživy
- 18 Výživa v souvislosti s tréninkem a soutěžení
- 24 Nárůst svalové hmoty
- 26 Kontrola tělesného tuku
- 28 Strava pro jednotlivé fáze tréninku
- 30 Veganští a vegetariánští sportovci
- 32 Stravování v rodině sportovce
- 34 Top 10 potravin pro posílení imunity sportovce
- 36 Zásobování kuchyně
- 38 Top 10 kuchyňského náčiní pro sportovce
- 40 Rychlé vaření a tipy na přípravu pokrmů
- 42 Příprava před vařením
- 44 Příprava přenosných jídel
- 46 Připravte si vlastní sportovní nápoje a smoothies

48 Kapitola 2: Recepty pro trénink

Sportovní nápoje pro tréninkový den

- 50 Brusinková limetkáda
- 50 Melounové smoothie s limetkou a kokosem
- 52 Ostružinové smoothie
- 52 Punč z açaí
- 52 Snadný sportovní nápoj

Přenosná jídla pro tréninkový den

- 54 Zapečená parmská šunka s vejcem a sýrem
- 56 Snídaňové burrito s vejcem a avokádem
- 59 Celozrnný chléb pita s krůtím masem a zeleninou
- 60 Sladkoslané arašídové tyčinky
- 61 Tropická směs

- 62 Borůvkové tyčinky
- 64 Skořicové drobenkové muffiny
- 66 Otrubové sušenky s rozinkami
- 69 Rychlé energetické tyčinky
- 70 Pomerančové muffiny se zázvorem

Polévky pro tréninkový den

- 72 Fazolová polévka se zeleninou
- 74 Čočková polévka
- 75 Polévka s krabím masem

Saláty pro tréninkový den

- 76 Klasický salát šéfkuchaře
- 77 Cizrnový salát
- 78 Italský těstovinový salát

Hlavní jídla pro tréninkový den

- 79 Roštěná z pomalého hrnce
- 81 Omeleta s rajčaty a fetou
- 82 Ovesné palačinky
- 84 Plněné cuketové lodičky
- 87 Lososové teriyaki
- 88 Tacos s cizrnou a květákem
- 90 Těstovinové mušle se třemi druhy sýra a špenátem
- 91 Těstoviny s krevetami a špenátem
- 92 Hovězí minutka s brokolicí a batáty
- 94 Jednoduchá kuřecí marsala

Dezerty pro tréninkový den

- 96 Rýžový nákyp z pomalého hrnce
- 97 Jahodové jogurtové nanuky
- 98 Pochoutka z borůvek a pomerančů

Kapitola 3: Recepty pro soutěžní den

Sportovní nápoje pro soutěžní den

- 102 Mangové smoothie
- 102 Relaxační levandulová limonáda

- 104 Osvěžující jablečný nápoj se skořicí
- 104 Ananasový nápoj se zázvorem
- 106 Smoothie s mrkví a pomerančem
- 106 Svěží brokolicové smoothie

Přenosná jídla pro soutěžní den

- 108 Selská zeleninová omeleta
- 111 Zapečená rajčata s vejci
- 112 Rychlé snídaňové burrito
- 114 Nízkalučný banánový chléb
- 116 Krutí závitky s jarní cibulkou

Polévky pro soutěžní den

- 118 Polévka s vaječným kapáním
- 119 Italská svatební polévka

Saláty pro soutěžní den

- 120 Rychlý salát z těstovin tortellini
- 122 Řecký těstovinový salát

Hlavní jídla pro soutěžní den

- 125 Pikantní hovězí s těstovinami

Kapitola 4: Recepty pro regeneraci

Regenerační sportovní nápoje

- 129 Ananasové mojito s bazalkou
- 129 Malinová limonáda
- 130 Borůvková limonáda s levandulí
- 131 Zázvorová limonáda
- 132 Smoothie s borůvkami a banánem
- 132 Smoothie s kiwi a ananasem
- 134 Broskvové mléčné smoothie
- 134 Zelené smoothie

Regenerační přenosné jídlo

- 136 Lehký zapečený tuňák
- 138 Středomořské lososové závitky
- 140 Dýňový koláč s rýžovým nákyem z pomalého hrnce

Regenerační polévky

- 142 Zeleninová polévka s fazolemi
- 144 Luštěninová hovězí polévka
- 145 Krutí chilli polévka
- 146 Polévka s dary moře
- 148 Snadná polévka minestrone

Regenerační saláty

- 150 Středomořský salát z quino
- 153 Rychlý salát z kuskusu
- 154 Řecký salát z orza
- 156 Salát z cizrny s rajčaty, mozzarellou a pestem

Regenerační hlavní jídla

- 159 Bílé fazole s brokolicí
- 160 Bazalkové penne s chřestem a fetou
- 161 Hovězí minutka s neloupanou rýží
- 162 Cuketová pizza
- 164 Kuřecí maso s orzem
- 166 Hovězí se zelím z pomalého hrnce
- 167 Špagety s omáčkou z hovězího
- 169 Špagety s krutím masem a pestem
- 171 Hejk načerno
- 172 Česnekovomáslové krevety
- 175 Pizza s kuřetem Buffalo

Regenerační přílohy

- 177 Pečená máslová dýně
- 178 Lehký krémový špenát

Regenerační dezerty

- 180 Jahodový mléčný koktejl

Jídelníčky

Převody měrných jednotek

Recepty podle obsahu živin

Rejstřík