

OBSAH

Předmluva: Tour de France 1989	006
Pár slov úvodem - Greg LeMond	008
Slovo autorky: Filozofie EAT RACE WIN	010

Úvod

O Hannah	014
Jak používat moje recepty	016
Základní kuchyňská výbava	018
Co by mělo být ve spíži	018
Převodní tabulka	020
Osobní sešit s recepty	021
Výživové symboly	021

Výživa a sportovní výživa

Úvod: Dr. Stacy Simsová	024
Denní a sezónní biorytmy: jak se měníme v průběhu roku	026
Základní informace o sacharidech: jednoduché a komplexní	030
Nízkotučné diety pošlete k vodě	032
Bílkovina: nový král?	034
Ach, ten sladký cukr	038
Náhražky cukru: nezdravá volba	040
Nápoje	042
Pásmová nemoc	046

Zima: před sezónou

Rozhovor: Gwen Jorgensenová	054
Zimní snídáně	056
Zimní obědy, večeře a přílohy	070

Jaro: tréninková sezóna

Rozhovor: Michael Valgren Andersen	110
Jarní snídaně	112
Jarní obědy, večeře a přílohy	124
Klíčení	158

Léto: vrcholná sezóna

Rozhovor: Peter Sagan	166
Letní snídaně	168
Letní obědy, večeře a přílohy	180

Podzim: po sezóně

Rozhovor: Team Novo Nordisk	220
Podzimní snídaně	222
Podzimní obědy, večeře a přílohy	240

Chléb, moučníky a dezerty

Rozhovor: Roman Kreuziger	278
Chléb	280
Moučníky a dezerty	294

Tyčinky, kuličky a drobnosti na závody

Rozhovor: Kristoffer Glavind Kjær	308
Recepty na tyčinky, kuličky a drobnosti na závody	310

Omáčky, zálivky a vývary

Recepty na omáčky, zálivky a vývary	320
-------------------------------------	-----

Rejstřík receptů	328
-------------------------	------------