
OBSAH

1.	Úvod: Ochutnávat ale ovládnout se	5
2.	Maso	6
2.1	Jaké má místo ve fitness jídelníčku?	6
2.2	Proč tolik záleží na úpravě masa?	6
2.3	Jaké maso si vybrat?	7
2.4	Proč ve fitness vyhrává kuřecí?	11
2.5	Krůtí jen „o prsa“ za kuřecím	13
2.6	Jak porcuji řezníci?	16
2.7	Dusíme.	17
2.8	Grilujeme	20
2.9	Maso a mikrovlnná trouba.	29
2.10	Hygiena ve fitness kuchyni	29
3.	Ryby a mořské plody	34
3.1	Fitness jídla z moře.	39
4.	Přílohy	41
4.1	Rýže.	42
4.2	Těstoviny	46
4.3	Brambory	51
4.4	Nedocené fazole	55
5.	Houby	58
6.	Fitness pochoutky	61
6.1	Čokoláda	61
6.2	Dorty	64
6.3	Med	66
6.4	Snacky	68
7.	Máslo – nikdy nebo jen občas?	74
8.	Vejce – cholesterolový strašák?	77

9.	Fitness nápoje	85
9.1	Pivo	86
9.2	Víno	89
9.3	Zelený čaj	90
9.4	Desatero pro fitness pití	93
10.	Co jsou to fitness potraviny	94
10.1	Co by nemělo chybět ve vaší chladničce?	94
10.2	Superpotraviny?	96
10.3	Komplexní potraviny	102
11.	Jak snídat	108
12.	Nic nepřehánět	113
12.1	Co je to Adonisův komplex	113
12.2	Hnací síla	116
12.3	Sůl na uzdě	118
12.4	Co vám může ve fitness pomoci?	121
12.4.1	CLA	124
12.4.2	Chrómov	125
12.4.3	Koenzym Q10	128
12.4.4	Enzymy pomohou při zranění	131
12.4.5	Potřebujete povzbudit?	132
12.4.6	Obyčejné kvasnice?	148
12.4.7	Jak se vitaminy a minerály vzájemně ovlivňují	150
13.	Dietologická fitness doporučení	152
13.1	Úředník	152
13.2	Manažerka	154
13.3	Sportovní instruktorka	156
13.4	Závodnice ve fitness	165
14.	Závěr	169
Přehled použité a doporučené literatury		170
Abecední rejstřík fitness receptů		172