

OBSAH

„Slovo úvodem“	8
Úvod – Dobré zdraví?	
Trocha filozofie a fakt o přístupu lidí ke zdraví, o problémech medicíny, životním stylu a výživě	9
Kapitola 1.	
Fitness a wellnes – dvě strany téže mince	
O tom, jak se vyvíjí názory na zdraví ve vztahu ke sportovní aktivitě	27
Kapitola 2.	
Za vším hledej ženu	
Je možné něco dodat? Dovíte se to v této kapitole	35
Kapitola 3.	
Nadváha – téma „pro ženy“ pokračuje?	
Pohled na problém, který nikdy neskončí	41
Kapitola 4.	
Výživa – má podpurný význam v sexu?	
Humorně i vážně o tom, jak strava a speciální doplňky mohou zlepšit kvalitu sexu	66
Kapitola 5.	
Nové (přírodní) stimulanty nervové činnosti	
Některé nově objevené látky mohou pomáhat v prevenci, regeneraci a v boji se stresem a stárnutím	82
Kapitola 6.	
Glykemický index (GI) a zónová dieta versus dělená strava?	
Nové informace o dvou převratných novinkách, které zásadním způsobem ovlivní pohled na výživu	87
Kapitola 7.	
Tuky – nepřítel lidstva, postrach sportovců	
Neobvykle kompletní a nestranná analýza problému konzumace různých druhů tuků	113
Kapitola 8.	
Esenciální mastné kyseliny – jsou tajemstvím dobrého zdraví a výkonnosti?	
Dosud nepublikovaná fakta o významu esenciálních mastných kyselin	125

Kapitola 9.

Bílkoviny – stále dokola nebo konečně jinak?

Možná, že jste o nich dosud neuvažovali způsobem v této kapitole uvedeným. Objektivně o „gainerech“ 131

Kapitola 10.

RECEPTY

Čtyřicet dva zajímavých a inspirujících receptů s řadou variant a odhadem glykemického indexu 150

Kapitola 11.

Stručné číselné údaje o zajímavých potravinových zdrojích

Formou komentovaných tabulek se dovíte leccos zajímavého o některých potravinách 172

Kapitola 12.

Pod čarou

Trochu zajímavostí o vepřovém a hovězím mase 179

Seznam použité a doporučené literatury 187

Seznam receptů 188

SEZNAM RECEPTŮ

1. Racionální jablekový salát s ořechy	150
2. Rybí polévka čirá „vysokoproteinová“	150
3. Pečený candát	151
4. Novočeský „bramborový salát dr. Fořta“	151
5. Italský zeleninový nákyp se selskou omáčkou	152
6. Pečená králíčí stehna se zelím	153
7. Pečené (dušené) mladé jehněčí s dušenou zeleninou	153
8. Asijská směs	154
9. Středně proteinový ovocný „probiotický“ koktejl	155
10. Energetický koktejl	155
11. Pasta z avokáda	155
12. Dresink ze sójového „miso“	156
13. Sendvič ze žitného chleba a selského sýra	156
14. Zeleninová krémová polévka se sýrovými noky a lososem	156
15. Rychlá rybí polévka	157
16. Krutí nudličky á la „Indie“ se zeleninovým salátem	157
17. Cuketová omáčka	158
18. Rajská omáčka	158
19. Chlebový zeleninový salát	159
20. Pečený banán	159
21. ČATNÍ (Indie)	160
22. Pečené brambory „Bella Italia“	160
23. Placky z kukuřičné mouky	161
24. Rýžové noky	161
25. Rýžové koule v omáčce	161
26. Čočkový salát	162
27. Sendviče	162
28. Mrkvový koláč s tvarohovým sněhem	164
29. Amarantový makovník	164
30. „Jiný“ mrkvový koláč	165
31. Banánové kari	165
32. Čínská polévka	166
33. Vejce v zeleninové omáčce	166
34. Zapékaná zelenina s vaječnými bílky	167
35. Spařovaná zeleninová směs	167
36. Bílkový nákyp se sýrem	167
37. Vařené krutí stehno v zeleninové polévce	168
38. Pelmel	169
39. Pečený fenykl	169
40. Palačinky s uzeným lososem	170
41. Kuřecí salát zcela jinak	170
42. Racionální koláč	171

RECEPTY – PŘEHLED**Polévky:**

Čínská polévka	166
Rybí polévka čirá „vysokoproteinová“	150
Rychlá rybí polévka	157
Zeleninová krémová polévka se sýrovými noky a lososem	156

Maso:

Krůtí nudličky á la „Indie“ se zeleninovým salátem	157
Kuřecí salát zcela jinak	170
Palačinky s uzeným lososem	170
Pečený candát	151
Pečená králičí stehna se zelím	153
Pečené (dušené) mladé jehněčí s dušenou zeleninou	153
Rýžové koule v omáčce	161
Vařené krůtí stehno v zeleninové polévce	168

Bezmasá jídla:

Asijská směs	154
Bílkový nákyp se sýrem	167
Pečené brambory „Bella Italia“	160
Pelmel	169
Sendvič ze žitného chleba a selského sýra	156
Sendviče	162

Zelenina:

Italský zeleninový nákyp se selskou omáčkou	152
Pečený fenykl	169
Spařovaná zeleninová směs	167
Vejce v zeleninové omáčce	166
Zapékaná zelenina s vaječnými bílky	167

Přílohy:

Novočeský „bramborový salát dr. Fořta“	151
Placky z kukuřičné mouky	161
Rýžové noky	161

Saláty:

Čočkový salát	162
Chlebový zeleninový salát	159
Racionální jablkový salát s ořechy	150

Omáčky a dresinky:

Cuketová omáčka	158
Čatní	160
Dresink ze sójového „miso“	156
Pasta z avokáda	155
Rajská omáčka	158
Selská omáčka	152

Moučníky:

Amarantový makovník	164
Banánové kari	165
Mrkvový koláč s tvarohovým sněhem	164
„Jiný“ mrkvový koláč	165
Pečený banán	159
Racionální koláč	171

Nápoje:

Energetický koktejl	155
Proteinový ovocný koktejl	155