

● Obsah

1	Výživa a pohyb v proměnách času.....	7
1.1	Po stopách stravovacích návyků.....	8
1.2	Souvlosti mezi stravou a riziky onemocnění.....	9
2	Vegetariánská strava	13
2.1	Druhy vegetariánství	14
2.2	Výhody a možné nevýhody vegetariánství a veganství.....	15
3	Charakteristika a základy sportovní výživy	24
3.1	Nejčastější výživové chyby a jejich důsledky.....	25
3.2	Energie a makroživiny.....	27
3.3	Mikroživiny ve sportovní výživě.....	39
4	Praktické zavádění vegetariánské sportovní stravy	49
4.1	Vegetariánská, zdravě orientovaná základní výživa.....	49
4.2	Strategie vegetariánské výživy vedoucí ke zvýšení výkonu.....	65
4.3	Ideální soutěžní příprava na vytrvalostní zátěž.....	66
4.4	Problematika veganské stravy zaměřené na sportovní výkon.....	73
5	Smysl a nesmyslnost potravinových doplňků	77
6	Praktická doporučení	80
6.1	Zavedení vegetariánské základní výživy	86
6.2	Biopotraviny nabízejí víc	89
7	Výtečné recepty vegetariánské sportovní kuchyně	91
7.1	Vegetariánská power snídaně na celý den.....	91
7.2	Rostlinné obědy plné energie	96
7.3	Vegetariánské svačinky	104
7.4	Sportovní a zdravé svačinky.....	107
7.5	Vegetariánská strava na večer.....	110
7.6	Zdravé večerní mlsání.....	120
8	Individuální výživová doporučení pro zdraví	122
9	Často kladené otázky a odpovědi na téma vegetariánská sportovní výživa.....	124
	Seznam použité literatury	127