

INDEKS

Podkreślony numer stron odsyłają do tabel lub wykresów. Hasła pismem pochyłym to przepisy

Aché, społeczność łowiecko-zbieracka, 212–217
Alkohol, 245

Aminokwasy, 78–79, 92, 98, 113, 162, *patrz również* Aminokwasy rozgałęzione (BCAA)

Aminokwasy rozgałęzione (BCAA)

etap I, 46

etap III, 78

etap V, 92

poprawa wyników przez, 46

w czasie treningów i startów dłuższych niż 18 godzin, 72

wzrost i regeneracja mięśni, 25, 92

zalecane źródła, 92

zawartość w poszczególnych pokarmach, 78

zmęczenie i, 162

znaczenie dla paleosportowców, 25–26

Ananasy

ambrozja z melona i ananasa, 283

indyjska sałatka z kurczakiem, 276

szaszłyki wołowe, 253

Astma prowokowana (indukowana), 119

Awokado

guacamole z Sacramento, 269

guacamole, 277

meksykańska zupa z awokado, 279

mus z awokado i migdałami, 288

sałatka krabowa z omega-3, 277

sałatka z awokado i ogórka, 276

sałatka ze szpinaku bogata w omega-3, 275

Badania antropologiczne, 184–187

Badania skamieniałości, 180–184

Baegert, Jacob, 15

Banany

pieczone banany, 282

Batony dla sportowców, 47

BCAA, *patrz* Aminokwasy rozgałęzione

Berning, Jacqueline, 10

Biała ryba

gotowana ryba z pomarańczą, 264

Białe wino

cytrynowe omulki po meksykańsku, 261

duszona wołowina z włoskimi orzechami,

suszonymi sliwkami i brzoskwiniami, 252

gotowana ryba z pomarańczą, 264

kalmary w Sauternes, 263

krewetki po peloponesku, 260

kurczak po libańsku z orzechami, 249

Białko *patrz również* Aminokwasy rozgałęzione (BCAA)

dzienne spożycie na kilogram masy ciała, 93

etap I, 44, 46, 47

etap II, 61, 64, 68, 70, 72, 73

etap III, 76, 78–79, 78, 79

etap IV, 85, 87

etap V, 89–92, 96–99, 93, 98

i przetrenowanie, 161–162

i utrata wagi, 145–148

makroelementy równowaga, 113

niedobór objawy, 162

procent kalorii z, 196, 207

roślinne czy zwierzęce, 96–99, 98

skurcze ze spalania, 66–67

w chudych i tłustych mięsach, 199

w diecie społeczności łowiecko-zbierackich, 219

w domowych napojach odżywczych, 84

zatrucie, 182, 183, 207

zawartość w poszczególnych pokarmach, 98

Bilans

pokarmów kwasowych i zasadowych, 121–123, 122, 206

pokarmów roślinnych i zwierzęcych, 196

potas/sód, 120

Bilans pokarmów kwasowych i zasadowych,

121–123, 122, 206

Błonnik (pokarmowy), 40, 44, 46, 47, 93, 122, 123, 193, 194

Bowerman, Bill, 216

Brokuły

brokuły cytrynowe z czerwonym pieprzem, 270

marynowane szypułki brokułów, 271

smażone brokuły z czosnkiem, 270

zupa z brokułów, 279

Brzoskwinie

brzoskwiniowa salsa, 268

duszona wołowina z włoskimi orzechami,

suszonymi sliwkami i brzoskwiniami, 252

sum z grilla z brzoskwiniową sałwą, 265

Burke Edmund, 10

Cabeza de Vaca, 15

Campbell T. Colin, 173

Cholesterol, 100, 115–116, 119, 200–201, 233

Cholesterol dobry, HDL, 100, 116

Cholesterol zły, LDL, 100, 206

Chrzan

sos chrzanowo-czosnkowy, 286

Cook James (kapitan), 16

Cordain Loren, 23

Costill David, 157

Cukinia

cukinie z pomidorami i orzechami pekan, 272

- rosół z karczaka i warzyw*, 281
smażony kalafior z cukinią, 273
 Cukry, 18, 193, 195, 199, 202, 209
 Czerwone wino
medaliony ze strusia z grilla, 260
ostrygi z Gór Skalistych, 256
pieczona sarnina, 257
pieczony rumsztyk z losia, 258
sos z duszonej cebuli, 287
steaki z bizona z sosem pieczarkowym, 259
szaszłyki wołowe, 253
wołowina duszona z jarzynami, 252
wołowina z grilla, 253
 Czosnek
smażone brokuly z czosnkiem, 270
sos chrzanowo-czosnkowy, 286
szparagi smażone z czosnkiem, 270
 Ćwiczenia, *patrz także* Treningi
 ewolucja i, 216–217
 jedzenie w czasie
 treningów i startów trwających dłużej niż 18 godzin, 69–73
 treningów i startów trwających od 12 do 18 godzin, 69
 treningów i startów trwających od 2 do 90 minut, 59–60
 treningów i startów trwających od 4 do 12 godzin, 65–68
 treningów i startów trwających od 90 minut do 4 godzin, 60–61
 kalorie spalane w trakcie, 65, 95
 kwasowość płynów ustrojowych, 80–82
 nawodnienie w czasie, 54–55
 sód i, 56
 ściana, 41, 60, 65
 utrata wagi i, 143
 Dieta łowiecko-zbieracka
 argumentacja za, 11–17
 białko w, 207
 dane z badań skamieniałości, 180–184
 i badania antropologiczne, 184–187
 i dieta współczesnych sportowców, 217–221
 i inne diety pierwotnych, 105
 i mechanizmy biochemiczne i metaboliczne, 187–189
 porównanie z typową dietą amerykańską, 106, 106
 równowaga makroelementów, 106, 106
 tłuszcze w, 182–183, 200–201
 zróżnicowanie, 185
 Dieta naczelnych, 177–179
 Dieta o niskiej zawartości węglowodanów, 25
 Dieta w czasie ogólnego przygotowania do treningów, 139, 159
 Dieta w czasie treningu
 jedzenie w restauracjach, 241
 mięso, 229–232, 231
 odstępstwa, 240
 oleje, 235–238, 235
 orzechy i nasiona, 239, 240
 produkty, 225–239
 ryby i skorupiaki, 232, 233
 świeże pokarmy, 225
 Dieta w czasie zawodów, 138
 Dieta w okresie rozbudowy, 139–142, 142–143
 Dieta w szczycie formy, 138
 Dieta zwierząt w zoo, 175
 Długość życia
 ludności łowiecko-zbierackiej, 11–12
 przeciętna, 11–12
 Drób *patrz* Kurczaki i drób
 Dziczyzna, 92, 232
królik w estragonie, 259
medaliony ze strusia z grilla, 260
pieczona sarnina, 257
pieczony rumsztyk z losia, 258
 Ekonomia i kondycja, 132
 Elektrolyty, uzupełnianie, 66–67, 80, 81, 88, 284
 Etap I: Jedzenie przed treningiem
 10 minut przed startem, 27–28
 białko w, 44
 cele odżywcze, 41–43
 ilość spożywanego kalorii, 43, 49
 nawodnienie, 42, 45
 uwagi ogólne o odżywianiu, 37–39
 węglowodany w, 42, 43
 wybór pożywienia, 46–47
 znaczenie dla wyników, 38–39
 Etap II: Jedzenie w czasie treningu
 białko w, 61, 64, 68
 hiponatremia w, 58–59, 71
 i tolerancja na pokarm, 51–54
 nawodnienie w, 53, 54, 71
 sód, 56–58
 starty dłuższe niż 18 godzin, 69–73
 starty o długości od 12 do 18 godzin, 69
 starty o długości od 2 do 90 minut, 59–60
 starty o długości od 4 do 12 godzin, 65–68
 starty o długości od 90 minut do 4 godzin, 60–64
 tłuszcze w, 65, 70, 72
 węglowodany w, 60, 61, 64, 65, 71
 Etap III: Jedzenie w czasie pierwszych minut po treningu
 białko w, 78–79, 78, 79
 cele odżywcze, 76–82
 domowy napój odżywczy, 82, 84
 nawodnienie w, 77

- uzupełnianie elektrolitów, 80, 81
- węglowodany w, 76–77
- zmniejszanie kwasowości płynów organicznych, 80–83
- Etap IV: Jedzenie po upływie minut po treningu
 - białko, 85, 87
 - nawodnienie, 87
 - przepisy regeneracyjne
 - marynowane pieczarki*, 284
 - meksykański dodatek do ziemniaków z orzechami pekan*, 286
 - młode ziemniaki z ziołami*, 285
 - mus z awokado z migdałami*, 288
 - sos chrzanowo-czosnkowy*, 286
 - sos pomarańczowy z przyprawami*, 289
 - sos pomidorowy z imbirem*, 288
 - sos z duszonej cebuli*, 287
 - sos ze świeżych pomidorów*, 287
 - ziołowo-migdałowy dodatek do ziemniaków*, 286
 - uwagi ogólne o regeneracji, 85
 - uzupełnianie elektrolitów, 87
 - węglowodany, 85, 86
- Etap V: Długi okres po treningu
 - białko, 96–99, 93, 98
 - kontrolowanie wagi, 94
 - periodyzacja diety, 134–142, 141, 142, 143
 - tluszcz, 99
 - uwagi ogólne o regeneracji, 89–94
 - węglowodany, 95
 - wybór pożywienia, 89
- Friel Joe, 22
- Fruktoza, 64
- Glikogen
 - kwasowość z metabolizowania, 62–63
 - ubytki w czasie treningów, 60, 61, 147
 - utrzymywanie zapasów, 27, 89
 - uzupełnianie w etapie III, 76
- Glukoza *patrz również* Poziom cukru we krwi, 76, 107, 158
- Glutamina, 121–123, 219
- Głód zapobieganie, 41, 72
- Gotowe jedzenie dla dzieci, 47
- Grawitacja wpływ, 144
- Hill Archibald V., 62
- Hill Kim, 212–213
- Hiponatremia, 58, 65, 284
- Hipoteza kosztownej tkanki, 179
- Honeman Willie, 9
- Indeks glikemiczny (IG), 44, 106–107, 108
- Indianie Borono (znad Amazonki), 16
- Indianie Yanomamo (Ameryka Południowa), 14
- Indyk *patrz* Kurczaki i drób,
- Jablka
 - ambrozja z melona i ananasa*, 283
 - naturalny keczup*, 266
 - pieczone jabłka z cynamonem*, 282
 - salatka z Kolorado*, 274
- Jajka, 46, 200, 230
 - kotlety wieprzowe z piekarnika z orzechami pekan*, 247
 - majonez na oleju lnianym*, 265
 - salsa z krewetkami*, 277
 - salatka ze szpinaku bogata w omega-3*, 275
 - sos chrzanowo-czosnkowy*, 286
- Jednonienasycone kwasy tłuszczowe, 116, 230, 235
- Jedzenie poza domem i w podróży, 241–242
- Jenkins David, 107
- Kalorie
 - etap I, 38, 43, 49
 - gęstość energetyczna tłuszczów i węglowodanów, 108
 - przyjmowanie w trakcie startów, 61, 64, 65, 69, 73
 - spalanie na godzinę, 215
 - spalanie w czasie snu, 42
 - spalanie w czasie treningu, 65, 95–96
 - spalanie w różnych okresach treningowych, 142
 - udział kalorii pochodzących z białek, 78, 198, 207, 208
 - udział kalorii pochodzących z tłuszczów, 202, 207
 - utrata wagi i, 145
 - w domowych napojach odżywczych, 79
 - w stosunku do RER, 137
 - źródła białka i, 98
- Kabaczek
 - zupa marchewkowa z Karachi*, 280
- Kalafior
 - smażony kalafior z cukinią*, 273
- Kalmary
 - kalmary w Sauternes*, 263
- Kapusta
 - marynowane szypułki brokułów*, 271
 - rosół z kurczaka i warzywu*, 281
 - salatka z Kolorado*, 274
- Kasztany wodne
 - szaszłyki wołowe*, 253
- Kofeina, 47, 64, 163
- Kokosy i mleko kokosowe
 - ambrozja z melona i ananasa*, 283
 - sos z Kolorado*, 267
- Kondycja fizyczna
 - czynniki wpływające na, 129, 130

- i ekonomia, 132
- próg anaerobowy, 131
- pułap tlenowy, 130
- Koty, dieta, 175
- Kraby
 - kraby z omega-3*, 262
 - sałatka krabowa z omega-3*, 277
- Krewetki
 - cytrynowe krewetki z koperkiem*, 263
 - krewetki po peloponesku*, 260
 - salsa z krewetkami*, 277
- Kritchevsky David, 237
- Królik
 - królik w estragonie*, 259
- Króliczy głód, 182
- Kurczaki i drób
 - cytrynowa pierś indyka z grilla*, 250
 - indyjska sałatka z kurczakiem*, 276
 - kurczak po libańsku z orzechami*, 249
 - kurczak po madrycku*, 250
 - kurczak z Ankary*, 248
 - kurze wątróbki z pieczarkami po węgiersku*, 256
 - medaliony ze strusia z grilla*, 260
 - pieczone młode kurczęta*, 251
 - rosół z kurczaka i warzyw*, 281
- Kwas alfa-linolenowy, 118, 120
- Kwas dokozaheksaenowy (DHA), 118
- Kwas eikozapentaenowy (EPA), 118
- Kwas foliowy wzbogacanie, 126
- Kwas laurynowy, 115, 236
- Kwas linolowy, 117
- Kwas mlekowy, 62–63
- Kwas oleinowy, 116, 119
- Kwasy tłuszczowe o długich łańcuchach, 188
- Kwasy tłuszczowe omega-3
 - kraby z omega-3*, 262
 - łagodzenie stanów zapalnych, 94
 - sałatka krabowa z omega-3*, 277
 - sałatka ze szpinaku bogata w omega-3*, 275
 - stosunek do omega-6, 32, 240
 - struktura i wpływ, 118–119
 - w olejach, 235, 235
- Kwasy tłuszczowe omega-6, 32, 94, 99, 117–118, 235, 235
- Kwasy tłuszczowe trans, 100, 119
- Kwasowość płynów ustrojowych, 26, 62–63, 80, 93, 204, 244
- Kwasowość pokarmów, 83
- Landor Henry Savage, 16
- Laudonniere Rene de, 15
- Lee Richard, 185, 187
- LeeThorp Julia, 183
- Lektyny, 237
- Ludność łowiecko-zbieracka
 - a współcześni sportowcy, 191–192, 217
 - aktywność kobiet, 214
 - długość życia, 11
 - kalorie spalane w ciągu godziny, 215
 - wyginiecie, 211
- Ludność łowiecko-zbieracka Hiwi, 212
- Ładunek glikemiczny, 32, 86, 86, 87, 106–107, 108
- Łosoś
 - łosoś z fenkułem dr. Cordaina*, 264
- Łoś
 - pieczony rumszytek z łosia*, 258
- Makroelementy
 - etapy diety, 138–140
 - przetrenowanie, 158–164
 - równoważenie, 106, 107
- Małże
 - oregońskie małże na parze*, 262
- Marchew
 - kurczak z ankary*, 248
 - marchewki koktajlowe na parze z bazylią*, 272
 - marchewki z cytrynowym winegretem*, 272
 - pieczona sarnina*, 257
 - pieczone marchewki nadziewane orzechami włoskimi*, 271
 - przystawka z polędwicy wieprzowej „Meksyk 1968”*, 247
 - sałatka z Kolorado*, 274
 - zupa marchewkowa z Karachi*, 280
- Maorysi (Nowa Zelandia), 16
- Marcora Samuel, 155
- Marino Frank, 144
- Masa ciała
 - i wyniki, 143–149
 - kontrolowanie, 145–149
 - optymalizacja w etapie V, 95
 - spożycie białka na kilogram, 93
 - utrata w czasie treningu, 54–55
 - zagrożenie ubytkiem, 145
- Mdłości w czasie zawodów, 52–54
- Mechanizmy biochemiczne, 187
- Mechanizmy metaboliczne, 187–189
- Metabolizm i dieta, 179
- Melon (kantalupa)
 - ambrozja z melona i ananasa*, 283
- Micha Renata, 112
- Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOl), 48
- Mięsa
 - chude czy tłuste, 199
 - dla paleosportowców, 197, 199, 200–202, 206

- dziczyzna, 92, 231, 232, 257–260
koncentracja kwasów tłuszczowych, 231
podroby, 200–201, 230, 254–257
unikanie wysokoprzetworzonego, 197–198, 203
zwierzęta hodowlane, 92, 201, 230
- Mięsa egzotyczne, 232
Mięso zwierząt wypasanych naturalnie, 230–231
Mięsożercy, dieta, 175
- Mięśnie
odbudowa tkanki, 92–93
skurcze, 66–67
utrata masy, 145
utrata przy kwasicy, 26, 63
zapasy glikogenu, 27, 89
zapasy paliwa dla, 109–112
zapobieganie spalaniu, 72
- Migdały
mus z awokado z migdałami, 288
pturąg faszerowany z Little Valley, 264
ziołowo-migdałowy dodatek do ziemniaków, 286
mus jabłkowy, 46
babczyny mus jabłkowy, 281
pieczone młode kurczątka, 251
- Mikroelementy i przetrenowanie, 164–165
- Minerały
gęstość w wybranych pokarmach, 90
przetrenowanie i, 164–165
suplementy, 165
ubytek w rafinowanej mące, 209
w dziko rosnących roślinach, 194
w produktach ekologicznych, 227
- Moffat Don, 24
- Morele
ozorek z morelami i rodzynkami, 254
- Mozaffarian Dariush, 200
- Murdock George, 184, 185
- Nabiał, 18, 83, 107, 202–203
Nadawanie priorytetu zawodom, 39
Nadmierna ilość płynów, 53, 58–59
Napoje dla sportowców, 47, 49, 57–61, 64, 68, 72, 77
Nasycone kwasy tłuszczowe, 31, 92, 93, 96, 99, 100, 106, 114–116, 116, 200–202, 204, 206, 231, 233, 235, 235, 236, 240
- Nawodnienie
etap I, 42, 45, 47, 48
etap II, 52, 53, 54–56, 60, 61, 64, 68, 71
etap IV, 87–88
hiponatremia i, 58–59, 65
kofeina i, 163
nadmierna ilość płynów, 53, 58–59
niedobór sodu we krwi (hiponatremia), 55
przed zawodami, 162–163
przetrenowanie i, 162–163
uzupełnienie poziomu płynów, 42
w czasie treningów, 54–56, 60, 61
- Niedobór sodu we krwi (hiponatremia), 55
- Noakes Tim, 154
- Oberżyna (bakłażan)
oberżyna z Livorno, 273
- Ocet winny, 244
- Odpoczynek, *patrz też* Przetrenowanie
a kondycja fizyczna, 129
równoważone obciążenie i odpoczynek, 152, 165–166
- Odstępstwa od diety, 239–241
- Odwodnienie
mdłości w związku z, 53
nawodnienie w etapie III, 77
objawy, 163
ocenie przez pragnienie, 56–57
skurcze mięśni, 66, 67
w czasie wielogodzinnych zawodów, 68, 71
- Ogórek
grecka sałatka z pomidorów i ogórków, 275
indyjska sałatka z kurczakiem, 276
sałatka z awokado i ogórka, 276
- Olej, 234–239, 235
- Olej canola, 238
- Olej lniany
indyjska sałatka z kurczakiem, 276
jako źródło omega-3, 118, 236
kraby z omega-3, 262
majonez na oleju lnianym, 262
pomidory z bazylią, 274
rosyjski sos do sałaty na oleju lnianym, 267
salsa z krewetkami, 277
sałatka krabowa z omega-3, 277
sałatka z chudej wołowiny, 278
sałatka z Kolorado, 274
sałatka ze szpinaku bogata w omega-3, 275
sos pomidorowy na oleju lnianym, 268
sos tatarski, 267
sos z Kolorado, 267
- Olej z orzeszków ziemnych i orzeszki ziemne, 237–238
- Oliwa z oliwek
cytrynowe krewetki z koperkiem, 263
marchewki z cytrynowym winogretem, 272
marynowane pieczarki, 284
pieczona sarnina, 257
pieczone banany, 282
smażony kalafior z cukinią, 273
sos chrzanowo-czosnkowy, 286
zupa za świeżych pomidorów z bazylią, 280
- Ornish Dean, 173

- Orzechy, 237–239
ambrozja z melona i ananasa, 283
cukinie z pomidorami i orzechami pekan, 272
duszona wołowina z włoskimi orzechami, suszonymi sliwkami i brzoskwiniami, 252
kotlety wieprzowe z piekarnika z orzechami pekan, 247
kurczak z Ankary, 248
meksykański dodatek do ziemniaków z orzechami pekan, 286
mus z awokado z migdałami, 288
ostrygi z Gór Skalistych, 256
pieczone marchewki nadziewane orzechami włoskimi, 271
prząg faszerowany z Little Valley, 264
truskawki z orzechową posypką, 283
ziółowo-migdałowy dodatek do ziemniaków, 286
- Orzechy pekan
cukinie z pomidorami i orzechami pekan, 272
kotlety wieprzowe z piekarnika z orzechami pekan, 247
meksykański dodatek do ziemniaków z orzechami pekan, 286
- Orzechy włoskie
ambrozja z melona i ananasa, 283
duszona wołowina z włoskimi orzechami, suszonymi sliwkami i brzoskwiniami, 252
kurczak po libańsku z orzechami, 249
kurczak z Ankary, 248
pieczone marchewki nadziewane orzechami włoskimi, 271
truskawki z orzechową posypką, 283
- Owoce
 cukier w suszonych i świeżych, 193, 195
 dziko rosnące, 192–194, 194
 ekologiczne, 227–229, 227
 etap I, 46, 47
 i zwiększanie alkaliczności, 80, 94
 przepisy
ambrozja z melona i ananasa, 283
babczyny mus jabłkowy, 281
brzoskwiniowa salsa, 268
duszona wołowina z włoskimi orzechami suszonymi sliwkami i brzoskwiniami, 252
gotowana ryba z pomarańczą, 264
indyjska sałatka z kurczakiem, 276
naturalny keczup, 266
ozorek z morelami i rodzynkami, 254
pieczone banany, 282
pieczone jabłka z cynamonem, 282
pieczone młode kurczęta, 251
sałatka z Kolorado, 274
sos pomarańczowy z przyprawami, 289
sum z grilla z brzoskwiniową salsą, 265
szaszłyki wołowe, 253
truskawki z orzechową posypką, 283
 świeże, 225–227, 228–229
 w tygodniu zawodów, 40
- Owoce morza, *patrz* Ryby, Skorupiaki
- Paleodieta dla sportowców
 argumenty przeciwko, 9–11
 charakterystyka odżywczą, 29–33
 etapy, 39
 i jajka, 200
 i mięso, 199, 200–202, 203, 206–207
 i świat sportu, 28
 i utrata wagi, 145–149
 modyfikacje na okres powrotu do sił, 38
 odstępstwa, 240–241
 pokarmy nieuwzględniane, 29, 198–199, 202–206, 203
 poprawa wyników na skutek stosowania, 26–27
 przykładowy dzienny jadłospis, 30
 rozwój, 21–22
 równowaga makroelementów, 207
 równowaga między pokarmami zwierzęcymi i roślinnymi, 196
 stosowane produkty, 192–196, 194, 195
 tydzień zawodów, 40
 w porównaniu z piramidą żywienia, 31–33, 31, 33, 201, 208–209
 w porównaniu z trendami odżywiania sportowców, 10
 wystarczająca liczba składników odżywczych, 208–209
 zamienniki pokarmów, 243–245
 zasady, 29, 196
- Papryka
grecka sałatka z pomidorów i ogórków, 275
kurczak po madrycku, 250
kurze wątróbki z pieczarkami po węgiersku, 256
naturalny keczup, 266
pieczone marchewki nadziewane orzechami włoskimi, 271
rosół z kurczaka i warzyw, 281
salsa ze świeżych warzyw ogrodowych, 268
sałatka krabowa z omega-3, 277
sałatka z awokado i ogórka, 276
sałatka z chudej wołowiny, 278
- Periodyzacje diety w etapie V, 138–142, 141, 142, 143
- Pieczarki
kurze wątróbki z pieczarkami po węgiersku, 256
marynowane pieczarki, 284

Dieta dla aktywnych. Paleodieta

- salatka z chudej wołowiny*, 278
steaki z bizona z sosem pieczarkowym, 259
- Piramida pokarmów, 21, 31, 31, 33, 173, 207
- Płynne posiłki, 47
- Podroby, 203, 254–257
ozorek z morelami i rodzynkami, 254
serca wołowe po baskijsku, 254
wątroba wołowa w sosie z limonki, 255
kurze wątróbki z pieczarkami po węgiersku, 256
- Podróże, 241–242
- Pokarmy alkaliczne, ładunek glikemiczny, 86
- Pomarańcze
ambrozja z melona i ananasa, 283
gotowana ryba z pomarańczą, 264
sos pomarańczowy z przyprawami, 289
zupa za świeżych pomidorów z bazylią, 280
- Pomidory
cukinie z pomidorami i orzechami pekan, 272
duszona wołowina z włoskimi orzechami,
suszonymi śliwkami i brzoskwiniami, 252
grecka salatka z pomidorów i ogórków, 275
guacamole, 277
kurczak po libańsku z orzechami, 249
kurczak po madrycku, 250
meksykańska zupa z awokado, 279
natURALNY keczup, 266
oberżyna z Livorno, 273
ozorek z morelami i rodzynkami, 254
południczek wołowe w sosie pomidorowym, 251
pomidory z bazylią, 274
przystawka z połędwicy wieprzowej "Meksyk 1968", 247
rosół z kurczaka i warzyw, 281
rosyjski sos do salaty na oleju lnianym, 267
salsa ze świeżych warzyw ogrodowych, 268
salatka z chudej wołowiny, 278
serca wołowe po baskijsku, 254
sos barbecue z Coronado, 269
sos pomidorowy na oleju lnianym, 268
sos pomidorowy z imbirem, 288
sos ze świeżych pomidorów, 287
szaszłyki wołowe, 253
wątroba wołowa w sosie z limonki, 255
wołowina duszona z jarzynami, 252
zupa za świeżych pomidorów z bazylią, 280
- Poziom cukru we krwi, 109, 109
- Poziom insuliny, 109
- Pożywienie
ekologiczne, 227–228, 227
elektrolity, 81
gęstość odżywcza, 90, 203, 205
gęstość witaminowa w wybranych pokarmach, 90
- którego należy unikać, 113, 196, 198, 203
kwasowość/zasadowość wybranych pokarmów, 83
ładunek i indeks glikemiczny, 86, 108
polecane w etapie I, 46–67
polecane w etapie V, 89
świeże, 225–229
tolerancja w trakcie treningów, 51–54
wybór w okresie rozbudowy, 141
wystarczająca liczba składników odżywczych, 207–208
zastępowanie w paleodiece, 243–245
zawartość aminokwasów rozgałęzionych w poszczególnych pokarmach, 78
zawartość aminokwasów w wybranych produktach, 98
zawartość protein w wybranych pokarmach, 98
- Pragnienie zaspokajanie, 47, 56, 57, 59, 60, 64, 71, 77, 162
- Produkty ekologiczne, 227–228, 227
- Próg anaerobowy, 131–133
- Próg mleczanowy, 131
- Próg przemian beztlenowych, 131
- Przepisy
dania mięsne
drób, 248–251
dziczyzna, 257–260
podroby, 254–257
wieprzowina, 246–248
wołowina, 251–253
dania z warzyw, 270–274
desery i owoce, 281–283
dodatki, 265–269
napoje odżywcze, 82–94
owoce morza, 260–263
regeneracja w etapie IV, 284–289
ryby, 264–265
sałatki, 274–278
zupy, 279–281
- Przetrenowanie
a nadmierny trening, 152–153
i dieta, 156
i makroelementy, 158–164
i mikroelementy, 164
symptomy, 153–156
zapobieganie, 165–167
- Pstrąg
pstrąg faszerowany z Little Valley, 264
- Pułap tlenowy (VO₂max), 52, 130–132
- Rak, 127
- Rdzenni Amerykanie z Kalifornii, 12
- Regeneracja, *patrz również* poszczególne etapy domowe produkty, 82–84

- przygotowanie do etapu I, 43
 etap III, 76–82
 etap IV, 84–88
 etap V, 88–94
 modyfikacje paleodiety w związku z, 38
 przepisy (etap IV), 284–289
 przetrenowanie i zaniedbanie, 151
 uwagi ogólne długi okres, 75, 78–79
 uwagi ogólne krótki okres, 85–88
 znaczenie dla treningu, 171–172
- Restauracje, 241–242
- Richards Mike, 196
- Rodzynki
ambrozja z melona i ananasa, 283
indyjska sałatka z kurczakiem, 276
ozorek z morelami i rodzynkami, 254
- Rośliny strączkowe, 96–99, 98
- Rozciąganie mięśni ze skurczem, 66–67
- Równowaga
 kwasów tłuszczowych, 114–117, 229, 231,
 236, 239, 240
 makroelementów, 106–107, 113
 obciążenie/odpoczynek, 152, 166
- Równowaga makroelementów, 106–107, 113,
 207
- Równowaga obciążenie/odpoczynek, 152,
 165–166
- Równowaga potas/sód, 120
- Rudman Daniel, 207
- Ryby 92, 232–234
gotowana ryba z pomarańczą, 264
kalmary w Sauternes, 263
*łosoś z fenkulem (koprem włoskim) dr.
 Cordaina*, 264
pturaq faszerowany z Little Valley, 264
sum z grilla z brzoskwiniovą salsą, 265
- Sarnina
pieczona sarnina, 257
- Sen, 129
- Sherry
królik w estragonie, 259
- Skorupiaki
cytrynowe krewetki z koperkiem, 263
cytrynowe omulki po meksykańsku, 261
oregońskie małże na parze, 262
knaby z omega-3, 262
krewetki po peloponesku, 260
salsa z krewetkami, 277
sałatka krabowa z omega-3, 277
- Skurcze mięśni, 66–67
- Sok cytrynowy i skórka cytrynowa
babciny mus jabłkowy, 281
cytrynowe krewetki z koperkiem, 263
majonez na oleju lnianym, 265
marchewki z cytrynowym winegretem, 272
marynowane pieczarki, 285
medaliony ze strusia z grilla, 260
naturalny keczup, 266
ozorek z morelami i rodzynkami, 254
pieczona sarnina, 257
pieczone banany, 282
rosyjski sos do sałaty na oleju lnianym, 267
sos tatarski, 267
steiki wieprzowe z grilla z pieprzem i cytryną,
 246
- Sok z limonki
kurczak po madrycku, 250
medaliony ze strusia z grilla, 260
ozorek z morelami i rodzynkami, 254
sos pomidorowy na oleju lnianym, 268
- Sól i sód
 bilans potas/sód, 120–121
 hiponatremia, 58, 65, 284
 picie słonej wody, 53
 przepisy regeneracyjne w etapie IV, 284–289
 trening i, 56–57
 uzupełnianie, 58
 zastępowanie, 244
- Stany zapalne zapobieganie lub ograniczanie, 94
- Substancje odżywcze
 gęstość w pokarmach, 90, 203, 205
 nadmierne w czasie zawodów, 53
 spory o, 173
 utrata w rafinowanej mące, 123–124
 w dziko rosnących roślinach, 193, 194
 w produktach ekologicznych, 227
- Substancje przeciwożywcze, 97
- Sum
sum z grilla z brzoskwiniovą salsą, 265
- Swobodne kwasy tłuszczowe, 109, 114–115
- Sytość, 147
- Szparagi
szparagi smażone z czosnkiem, 270
- Szpinak
sałatka ze szpinaku bogata w omega-3, 275
- Ściana, 41, 60, 65
- Śliwki
*duszona wołowina z włoskimi orzechami,
 suszonymi śliwkami i brzoskwiniami*, 252
sos pomarańczowy z przyprawami, 289
- Światowa Agencja Antydopingowa, 48
- Świeże pożywienie, 225–240
- Tauryna, 188
- Temperatura masa ciała i wpływ, 144
- Tlen i zapasy paliwa w mięśniach, 109
- Tłuszcze, *patrz również* Kwasy tłuszczowe,
 poszczególne rodzaje
 a przetrenowanie, 158–161

- a RER, 134–138, [136](#)
- a utrata masy, 143, 145–148
- etap II, 65, 70–73, [142](#), 147
- etap V, 73, 92–94, 96, 98, 99, [142](#)
- jednonienasycone, [31](#), 100, 114, 116, [117](#), 202, 230, [231](#), 235, [235](#), 236, 238, [240](#)
- których należy unikać, 92, 94, 99, 100
- kwasy tłuszczowe o długich łańcuchach (długołańcuchowe) 188, 200, 233
- kwasy tłuszczowe trans, 100, 119–120, [120](#), 245
- nasycone, 31, 92, 93, 96, 99, 100, 106, 114, 115, 116, [116](#), 200–202, 204, 206, [231](#), 233, 235, [235](#), 236, [240](#)
- omega-3, [31](#), 32, 93, 94, 99, 115, 118–119, [119](#), 142, 161, 199, 201, [231](#), 233, [235](#), 236, 239, [240](#)
- omega-6, [31](#), 32, 92–94, 99, 115, 116, 117, 146, 198, [231](#), [235](#), 236, 239, [240](#)
- paliwo (dla mięśni), 65, 109–113, 115, 132–133, 134–135, 138, 148, 158
- porównanie mięs chudych i tłustych, 198, [199](#), 230
- porównanie mięs, [119](#), 229–232, [231](#)
- procent kalorii pochodzących z, 31, [31](#), 73, 110, [136](#), [142](#), 160, [199](#), 201, 207
- równowaga, 114, 229, [231](#), [240](#)
- spalanie tłuszczu, 65, 110–112, 132–137, 158, 160
- struktura chemiczna, 114–115
- swobodne kwasy tłuszczowe, 109, 114–115
- uzupełnianie, 198
- w diecie łowiecko-zbierniczej, 106, [106](#), 201–202, 218–219, 221
- w dziczyźnie, 92, 230, 232
- w jajkach, 200
- w mięsach, 92–93, 115, 161, 182, 188, 198–200, [199](#), 229–232, [231](#), 236
- w olejach, 40, 94, 99, 116, 117, [117](#), 118–120, 161, 201, [208](#), 209, 234–239, [235](#), 245
- w orzechach i nasionach, 94, 99, 100, 116, 161, 237, 239, [240](#), 245
- w podrobach, 230
- w rybach i owocach morza, 118, 232–234, 236, 239
- w tygodniu zawodów, 40
- wielonienasycone, [31](#), 32, 35, 106, 114, 117–118, 161, 201, 202, [231](#), [235](#), 237
- Trening, *patrz również* Ćwiczenia,
- Przetrenowanie, Dieta w czasie treningu
 - eksperymenty z kofeiną w czasie, 64
 - elementy poprawiające kondycję fizyczną, 130
 - i periodyzacja diety, 138–142, [141](#), [142](#), [143](#)
 - i utrata wagi, 146
 - i wpływ małych zmian w wynikach, 172
 - interwały, 130
 - równowaga obciążenie/odpoczynek, 152, 165
 - wytrzymałość, 37–39
 - zmiana diety i, 145
 - znaczenie regeneracji dla, 172
- Trening interwałowy, 130
- Trening wytrzymałościowy, 37–39
- Trójglicerydy, 109–112
- Truskawki
 - truskawki z orzechową posypką*, 283
- Utrata soli mineralnych z kości, 123
- Wady cewy nerwowej, 126
- Wang Q., 237
- Wapno, 80, 93, 121, 205
- Warzywa
 - dziko rosnące czy uprawne, 193, [194](#)
 - ekologiczne, [227](#), 228–229
 - przepisy
 - brokuły cytrynowe z czerwonym pieprzem*, 270
 - cukinie z pomidorami i orzechami pekan*, 272
 - grecka sałatka z pomidorów i ogórków*, 275
 - guacamole*, 277
 - marchewki koktajlowe na parze z bazylią*, 272
 - marchewki z cytrynowym winogretem*, 272
 - marynowane szpinaki brokułów*, 271
 - młode ziemniaki z ziołami*, 285
 - oberżyna z Livorno*, 273
 - pieczone marchewki nadziewane orzechami włoskimi*, 271
 - pomidory z bazylią*, 274
 - rosół z kurczaka i warzyw*, 281
 - salsa z krewetkami*, 277
 - sałatka krabowa z omega-3*, 277
 - sałatka z awokado i ogórka*, 276
 - sałatka z chudej wołowiny*, 278
 - sałatka z Kolorado*, 274
 - sałatka ze szpinaku bogata w omega-3*, 275
 - smażone brokuły z czosnkiem*, 270
 - smażony kalafior z cukinią*, 273
 - szparagi smażone z czosnkiem*, 270
 - soki w etapie I, 48
 - świeże, 204, 228–229
 - zwiększanie alkaliczności przez, 81, 86
- Węglowodany
 - dieta o niskiej zawartości, 129
 - etap I, 37, 38, 43, 49
 - etap II, 60–61, 64, 65, 68, 70–71, 73
 - etap III, 76, 78
 - etap IV, 85–87