

SPIS TREŚCI

WITAMINY, MINERAŁY, SUPLEMENTY DIETY

1. Witaminy.....	11
Kilka witaminowych faktów.....	12
Witamina A.....	14
Witamina D.....	15
Witamina E.....	16
Witamina C – kwas askorbinowy.....	16
Witaminy z grupy B.....	17
2. Minerale.....	21
Wapń.....	22
Magnez.....	22
Fosfor.....	23
Chlor i sód.....	24
Potas.....	24
Żelazo.....	25
Chrom.....	26
Cynk.....	26
Miedź.....	26
Jod.....	27
3. Suplementy diety.....	28
I Suplementy wspomagające redukcję tkanki tłuszczowej.....	28
A) Karnityna.....	29
B) Termogeniki.....	30
C) Lipotropy.....	32
D) Odżywki wysokobiałkowe.....	35
E) Blokery trawienia tłuszczów, węglowodanów, HCA.....	36
F) Specjalne rodzaje tłuszczów – CLA.....	37
G) Roślinne wyciągi stymulujące diurezę.....	37
II Aminokwasy.....	38
A) BCAA.....	39
B) Glutamina.....	42
C) Alanina.....	46
D) Suplementy zawierające szerszy profil aminokwasów.....	47
E) HMB.....	48
III Odżywki wysokobiałkowe.....	51
IV Odżywki białkowo-węglowodanowe.....	52
V Odżywki węglowodanowe carbo, vitargo, izotoniki, hipotoniki.....	53



VI Kreatyna i intensyfikatory produkcji tlenu azotu (NO).....	55
VII Regeneratory stawów i kości.....	63
VIII Tribulusy i ZMA.....	64
IX Inne suplementy, wcześniej niesklasyfikowane.....	66
A) Omega 3-6-9.....	66
B) Tłuszcze MCT.....	66
C) Koenzym Q10.....	67
D) Lecytyna.....	67
E) Enzymy trawienne.....	67
F) Tyrozyna.....	68
Okno anabolicznych możliwości – „Anabolic window”.....	68
Jak wykorzystać w pełni potreningowe okno anaboliczne.....	69

ROZDZIAŁ I ŚNIADANIA

Brokułowy omlet.....	71
Jajecznica z łososiem.....	72
Faszerowane jaja.....	73
Kanapki z łososiem.....	74
Masło z awokado.....	76
Pasta jajeczna.....	78
Pasta twarogowa.....	79
Pasta twarogowa z awokado.....	80
Pasta z jajkiem i kielkami.....	82
Pasta tuńczykowa.....	83
Pumpernikiel z twarogiem.....	84
Omlet z szynką i tuńczykiem.....	85
Salatka drobiowa w sosie winegret.....	86

ROZDZIAŁ II DANIA GŁÓWNE

Chili con carne.....	87
Chłodnik z ogórkiem.....	88
Faszerowana cukinia.....	89
Dorsz faszerowany z pieczarkami i rodzynekami.....	90
Drobiowa galaretką.....	91
Gołąbki z pieczarkami i papryką.....	92
Gołąbki z twarogiem.....	93
Gyros drobiowy z fetą.....	94
Indyk z brzoskwiniami.....	95
Kolorowy indyk.....	96
Drobiowe klopsiki z brokułami.....	97
Gryczane klopsiki.....	98



Jajeczne klopsiki.....	99
Drobiowe klopsiki w sezamie z niespodzianką.....	101
Drobiowe klopsiki pieczarkowe w lnianej panierce.....	102
Drobiowe kotleciki w wiórkach kokosowych.....	103
Słoneczne kotleciki z selerem.....	104
Kotlety mielone.....	105
Mielone z ryżem.....	106
Krokiety z kapustą kiszoną i grzybami.....	107
Krokiety z mięsem.....	108
Krokiety ze szpinakiem.....	109
Filet z kurczaka z pieczarkami.....	110
Kurczak na ostro.....	111
Słodko-piorny kurczak.....	112
Filet z kurczaka w migdałach.....	113
Kurczak z bakłażanem.....	114
Kurczak z fetą i fasolką.....	115
Salatka z kurczaka z kukurydzą.....	116
Kurczak z łososiem i kaparami.....	117
Kurczak z masłem orzechowym.....	118
Kurczak z winogronami.....	119
Kurczak z cukinią i słonecznikiem.....	120
Lniane naleśniki.....	121
Naleśniki Papaja.....	122
Rybny omlet.....	123
Omlet z cukinią.....	124
Panierka luksusowa.....	125
Panierka z ziaren.....	126
Faszerowana papryka.....	127
Pizza na białkowym spodzie.....	128
Pizza na razowym spodzie.....	129
Placki pakera.....	130
Ryba z grilla.....	132
Filet rybny w warzywnej pierzynie.....	133
Ryba z cukinią.....	134
Ryba z warzywami.....	135
Ryżowy miszmasz.....	136
Schab ze śliwką.....	137
Spaghetti bolognese.....	138
Szaszłyki drobiowe.....	139
Pełnoziarnista tortilla.....	140



Wątroba drobiowa z jabłkiem.....	141
Wykwintna zapiekanka z migdałami.....	142
Drobiowe zawijasy z porem.....	143
Drobiowe zawijasy ze szpinakiem.....	144
Pieczeń drobiowa z jajkiem i brokułami.....	145
Kurczak z pesto.....	146



ROZDZIAŁ III DESERY

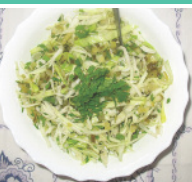
Ciasteczka z nasionami.....	147
Ciasto twarogowe.....	148
Dwukolorowy deser.....	149
Morelowy deser.....	150
Porzeczkowy deser.....	151
Puszysty deser.....	152
Szybki deser.....	153
Truskawkowa galaretka proteinowa.....	154
Słodka galaretka z twarogiem.....	155
Lody proteinowe.....	156
Naleśniki na słodko.....	160
Naleśniki z rzeżuchą.....	162
Placek owsiany z twarogiem.....	163
Placek owsiany.....	165
Placek razowy.....	166
Wiejskie placki.....	167
Gryczane placuszki.....	169
Ptasie mleczko.....	170
Sernik na zimno.....	171
Słodka zapiekanka z musem jabłkowym.....	172



ROZDZIAŁ IV SAŁATKI

Drobiowa sałatka z kielkami.....	173
Sałatka grecka.....	174
Mizeria.....	175
Sałatka orzechowa.....	176
Słoneczna sałatka.....	177
Wiejska sałatka.....	178
Wiosenna sałatka.....	179
Brokułowa sałatka z jajkiem i migdałami.....	180
Sałatka z jajkiem i kawiozem.....	181
Sałatka z kapusty pekińskiej.....	182
Sałatka z kurczaka z mandarynkami.....	183





Sałatka z szynką i ananasem.....184

Sałatka brokułowa z fetą.....185

Sałatka z orzeszkami ziemnymi.....186

Sałata z rzodkiewką.....187

Selerowa surówka.....188

Szparagowa sałatka.....189

Sałatka z tuńczykiem i ananasem.....190

Sałatka z tuńczykiem i serkiem wiejskim.....191

Sałatka z tuńczykiem, makaronem i czerwoną fasolą.....192

Surówka z włoskiej kapusty z jabłkiem.....193

Surówka z włoskiej kapusty z kiszonym ogórkiem.....194

