

Sadržaj

1. Uvod.....	3
2. Predmet i cilj rada	5
3. Makronutrijenti	6
3.1 Proteini (bjelančevine, grč. <i>Protos</i>).....	6
3.2 Ugljeni hidrati (šećeri)	9
3.3 Masti (<i>lipidi</i>)	13
4. Mikronutrijenti.....	16
4.1 Vitamini.....	16
4.2 Minerali.....	18
5. Voda -- H ₂ O.....	20
6. Principi ishrane	23
7. Kalorije	25
7.1 Bazalni metabolizam.....	25
7.2 Indeks tjelesne mase (<i>BMI</i>).....	27
7.3 Sagorjevanje kalorija.....	28
7.4 Prazne kalorije.....	29
8. Ciljevi ishrane tokom treninga (prije, za vrijeme i poslije treninga)	30
9. Dijetetski suplementi	37
10. Zaključak.....	40