

Sadržaj

1. Uvod.....	3
2. Predmet i cilj rada	5
3. Makronutrijenti	6
3.1 Proteini (bjelančevine, grč.Protos).....	6
3.2 Ugljeni hidrati (šećeri)	9
3.3 Masti(lipidi)	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 (BMI).....	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