

<b>Ievads</b> .....	4
<b>Sportistu uztura uzdevumi</b> .....	7
<b>Vielu un enerģijas maiņa</b> .....	9
<b>Sportistu uztura pamatprincipi</b> .....	12
<b>Uzturlīdzekļu raksturojums</b> .....	17
<b>Enerģijas ražošana muskuļu darbam</b> .....	25
<b>Diennakts enerģijas patēriņš</b> .....	35
<b>Uzturvielas sportistu uzturā</b> .....	56
<b>Ūdens</b> .....	96
<b>Uzturs un skābju un sārmu līdzsvars</b> .....	104
<b>Veģetāriešu uzturs</b> .....	108
<b>Funkcionālā pārtika sportista uzturā</b> .....	111
<b>Alkohols un sports</b> .....	115
<b>Ergogēnie līdzekļi sportā</b> .....	120
<b>Uzturs sacensību periodā</b> .....	139
<b>Jauno sportistu uzturs</b> .....	142
<b>Sieviešu sportistu uzturs</b> .....	158
<b>Uzturs un sportista imunitāte</b> .....	165
<b>Uzturs, izziņas spējas, garastāvoklis un izturēšanās</b> .....	172
<b>Ēšanas traucējumi</b> .....	176
<b>Mīti un fakti par sportistu uzturu</b> .....	179
<b>Pielikumi</b> .....	185
<b>Skaidrojošā vārdnīca</b> .....	197