

# Pojmy

Aplikovaná sportovní výživa

**BCAA**

glukóza

kyselina linolová

**maltodextrin**

**MCT**

**kyanokobalamin**

pyruvát

glykogen

kofein

**niacin**

**osmolalita**

esenciální látky

Ca

kasein

inzulín

amyláza

antioxidant

aminokysely

$n-3$

hypovitaminóza

**MUFA**

**gainer**

peptidy

**TAG**

Mg

galaktóza

**anabolismus**

pankreas

glykolýza

**ATP-CP**

**laktóza**

glykemický  
index

anémie

kcal

**kalorimetrie**

pepsin

glykémie

leucin

**EPA**

thiamin

**beta-alanin**

**vláknina**

**B<sub>6</sub>**

proteosyntéza

**katabolismus**

výživa před  
zatížením

**disacharidy**

klidový  
metabolismus

**laktát**

bikarbonát

plnohodnotné  
bílkoviny

deplece  
glykogenu

syrovátka

dehydratace

sacharóza

**riboflavin**

hypotonický  
nápoj

fruktóza

lecitin

**kreatin**

cholesterol

glukoneogenese

glutamin

výživa po  
zatížení

**BMI**

glykogeneze

hyponatremie

lipoproteiny

sacharidový gel

betakaroten

sacharidová  
superkompenzační  
dieta

hypoglykémie

**ergogenní látky**

# Hypertonický nápoj

**L-carnitin**

**limitující  
aminokyselina**

lipáza

rehydratace

**skryté tuky**

**stopové prvky**

**WADA**

**SAFA**

respirační kvocient

**PUFA**

# bioimpedanční analýza

**výživová pyramida**

**doplňky stravy**

# výživa během zatížení

# timing ve sportovní výživě