

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Dank	8
Leistungsoptimierung durch vegane Ernährung	10
Warum vegane Sportlerernährung?	
Makronährstoffe	
Mikronährstoffe	
Timing der Nährstoffe	
Frauen im Sport	
Einkaufs- und Alltagstipps für die Umstellung	
Bedienungsanleitung	17
Basics	18
Frühstück	32
Aufstriche & Dips	48
Salate & Suppen	58
Hauptgerichte	72
Snacks	114
Register	137
Impressum	144