

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