

4 **VORWORT**

7 **EIWEISS – DARUM IST ES SO WICHTIG**

8 **Der Supernährstoff Eiweiß**

8 Seine komplexe Erscheinung

9 Stoffwechsellpusher

10 **Gesundheitliche Aspekte von Eiweiß**

10 Eiweiße und Abnehmen

13 Eiweiße, Blutfette und Blutdruck

15 Eiweiße und Blutzucker

16 **Wie decke ich meinen Eiweißbedarf?**

17 Den individuellen Eiweißbedarf berechnen

19 Tierisches vs. pflanzliches Eiweiß

23 **Eiweiße geschickt einbauen**

24 Frühstück

26 Snacks

28 Hauptmahlzeiten

32 **Die häufigsten Fragen zum Thema Eiweiß**

35	111 LECKERE REZEPTE
36	High-Protein-Frühstück
53	High-Protein-Dips und -Aufstriche
63	High-Protein-Rezepte vegetarisch
116	High-Protein-Rezepte mit Fleisch
134	High-Protein-Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten
146	High-Protein-Snacks
154	High-Protein-Süßspeisen und -Kuchen
166	WICHTIGE ADRESSEN
167	REZEPTREGISTER