

## 4 VORWORT

- 7 **EIWEISS – DARUM IST ES SO WICHTIG**
- 8 **Der Supernährstoff Eiweiß**
- 8 Seine komplexe Erscheinung
- 9 Stoffwechselpusher
- 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**