

*Einführung* 8

## **ERNÄHRUNG**

---

### **1 BESSER ERNÄHREN FÜR OPTIMALE LEISTUNG** 13

Gesunde Lebensweise und Optimierungphasen 15

### **2 ERNÄHRUNGSANPASSUNG FÜR ATHLETEN** 23

Makronährstoffe + Mikronährstoffe 25

Nahrungsergänzungsmittel 37

Blutzucker 42

### **3 ESSEN FÜR ATHLETEN** 51

Die Energieversorgungs-Fenster 52

Regenerationsmahlzeiten 61

Körperzusammensetzung und Periodisierung von Ernährung 64

Schnelle Regeneration zwischen Wettkämpfen 70

Energieversorgung am Wettkampftag und beim Rennen 71

### **4 STRESS, DIE ATHLETISCHEN TRIADEN UND GESUNDE VERDAUUNG** 81

Stress und die »Triade der sporttreibenden Frau« 82

Die Ausdauerathleten-Triade 85

Belastung und gesunde Verdauung 88

## **REZEPTE**

---

### **FRÜHSTÜCK** 97

### **SÄFTE UND SMOOTHIES** 111

Natürliche Trainingsernährung 118

### **MITTAGESSEN** 125

### **SNACKS** 143

### **ABENDESSEN** 159

### **BEILAGEN** 197

### **DESSERTS** 211

*Dank* 218

*Register* 219