

INHALT

Vorwort	8
Einleitung	12
I Sporternährung kompakt	
– 15 Fragen und die entsprechenden Antworten	16
1 Welche Grundregeln in Bezug auf eine gesunde Ernährung existieren?	18
2 Inwieweit hat die Ernährung Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit?	36
3 Inwieweit fällt der tägliche Energiebedarf individuell unterschiedlich aus?	44
4 Wie gewinnt der Organismus die fürs Sporttreiben benötigte Energie?	78
5 Welche Rolle spielen Kohlenhydrate im Zusammenhang mit der Energiegewinnung?	94
6 Welche Rolle spielen Fette im Zusammenhang mit der Energiegewinnung?	106
7 Welche Rolle spielen Eiweiße im Zusammenhang mit der Energiegewinnung?	116
8 Welche Bedeutung haben Vitamine im Organismus und speziell für den Athleten?	128

9	Welche Bedeutung haben Mineralstoffe im Organismus und speziell für den Athleten?	154
10	Wie sollte die tägliche Flüssigkeitszufuhr gestaltet werden?	170
11	Welche Grundregeln in Bezug auf die Ernährung existieren für die Phase der Vorbereitung auf einen Wettkampf?	184
12	Welche Grundregeln in Bezug auf die Ernährung existieren für die Durchführungsphase eines Wettkampfs?	192
13	Welche Grundregeln in Bezug auf die Ernährung existieren für die Phase nach einem Wettkampf?	214
14	Welche Empfehlungen gelten bezüglich der Ernährung für Athleten, die Vegetarier sind?	222
15	Welche Empfehlungen gelten im Zusammenhang mit Nahrungsergänzungsmitteln?	232
II	Rezepte	248
1	Frühstücksrezepte.....	250
1.1	Avocado-Vollkornbrot	251
1.2	Beeren-Müsli.....	252
1.3	Frühstücksburger.....	253
1.4	AFW-Snack	254
1.5	Vollkornbrot con Carne.....	255

2	Rezepte für Hauptmahlzeiten	256
2.1	Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl	257
2.2	Gemüsepfanne	258
2.3	Gemüseauflauf.....	260
2.4	Vollkornnudeln mit Tomatensoße.....	261
2.5	Brokkoli-Salat	262
2.6	Alaska-Seelachs mit Reis und Erbsen	263
2.7	Putenbrust mit grünem Salat	264
	Anhang.....	266
	Literaturverzeichnis.....	266
	Kontaktdaten der Autorin	269
	Bildnachweis.....	269