

Inhalt

Vorwort	10
Danksagung.....	11
Meine Geschichte.....	13
Ernährung – die Grundlagen	18
Nährstoffe.....	21
Makronährstoffe	21
Kohlenhydrate	22
Ballaststoffe	32
Eiweiß.....	35
Fett	38
Kalorien	47
Mikronährstoffe	51
Flüssigkeitszufuhr	63
Der Aufbau einer ausgewogenen Mahlzeit.....	66
Schritt 1 – Eiweiß	67
Schritt 2 – komplexe Kohlenhydrate.....	69
Schritt 3 – Obst & Gemüse	70
Schritt 4 – gesunde Fette	72
Schritt 5 – Milchprodukte & Milchproduktalternativen.....	73
Der Einkauf von Nahrungsmitteln	74
Das Lesen von Nahrungsmittelkennzeichnungen.....	74
Nahrungsmittelkennzeichnung auf der Verpackungsvorderseite	75
Gesundes, zeit- und kostensparendes Einkaufen von Nahrungsmitteln	76
Ernährungsmythen aufgedeckt	81
Entschlackungskuren.....	81
Gluten ist für jeden schlecht.....	82
Die ketogene Diät.....	83
„Basische“ Lebensmittel	84

Abends sollten wir nach einer bestimmten Zeit nichts mehr essen.....	85
Milchprodukte vermeiden.....	85
„Clean“ Eating.....	88
Superfoods.....	89
Ernährung & Darmgesundheit.....	90
Darmfreundliche Faktoren.....	90
Darmunfreundliche Faktoren.....	94
Reizdarmsyndrom.....	95
Ernährung & Stimmung.....	97
Tryptophan.....	97
Kohlenhydrate.....	97
Vitamine & Mineralstoffe.....	98
Omega-3-Fettsäuren.....	98
Wasser.....	99
Koffein.....	99
Ernährung & Hautgesundheit.....	100
Flüssigkeitszufuhr.....	101
Nahrungsergänzungsmittel – sind sie nötig?.....	101
Andere Lebensstilfaktoren, die die Hautgesundheit beeinflussen können.....	101
Pflanzenbasierte Ernährung.....	103
Verschiedene pflanzenbasierte Ernährungsweisen.....	103
Eiweiß.....	104
Kalzium.....	105
Omega-3-Fettsäuren.....	105
Vitamin D.....	105
Vitamin B12.....	105
Eisen.....	106
Jod.....	106
Zink.....	107
Selen.....	107
Nachhaltiges Essen.....	107
Verbessern Sie Ihr Verhältnis zum Essen.....	108
Frustessen.....	108
Achtsames Essen.....	112
Genießen Sie alles in Maßen.....	114
Motivieren Sie sich selbst.....	115

Die dunkle Seite der sozialen Medien 117

Veränderungen entdecken 118

Schlaf..... 119

 Wie viel Schlaf brauchen wir wirklich? 119

 Warum ist Schlaf so wichtig?..... 119

Alkohol..... 123

 Wie lauten die Empfehlungen zum Alkoholkonsum? 123

Aktiv werden 125

Ernährung für Fitness..... 128

 Energiezufuhr..... 129

 Die Rolle von Makronährstoffen im Sport 129

 Ernährung vor dem Workout 131

 Ernährung während des Workouts 132

 Ernährung nach dem Workout..... 134

 Eiweißergänzungsmittel 136

Rezepte 138

 Frühstück..... 141

 Frühstücksrezepte mit Haferflocken 145

 Smoothies 148

 Mittagessen 181

 Abendessen 200

 Gesunde Snacks 227

 Süße Leckereien 245

 Dips & Aufstriche..... 260

Lassen Sie uns aktiv werden! 268

 Das „Dietitian-Kitchen“-HIIT-Workout..... 275

 Unterkörperübungen für Einsteiger..... 276

 Oberkörperübungen für Einsteiger 278

 Unterkörperübungen für Fortgeschrittene 281

 Oberkörperübungen für Fortgeschrittene..... 284

 Unterkörperübungen für Erfahrene..... 286

 Oberkörperübungen für Erfahrene 290

HIIT-Trainingsmethoden	293
Tabata	293
AMRAP	293
Auf Zeit	294
EMOM	294
Aufsteigende Leiter	295
Absteigende Leiter	295
Komplette Leiter	296
 Beginnen Sie Ihre Reise zu einer gesunden Ernährung.....	 298
 Referenzen.....	 299
 Rezeptindex.....	 308
 Übungsindex.....	 310
 Umrechnungstabelle	 311
 Über die Autorin.....	 312
 Bildnachweis	 312