

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