

INHALT

VORWORT	5	WETTKAMPF- VS. LIFESTYLE-ERNÄHRUNG	
		Worauf du achten solltest, wenn du professionell unterwegs sein willst	34
THEORIE & WISSEN	6		
HALLO, ICH BIN PAUL!		RICHTIG ERNÄHREN VOR DEM WETTKAMPF	
Meine Geschichte in Kurzform	9	So klappt das ent- und wieder aufladen mit Carb-Loading	36
WAS BEDEUTET VEGAN?		VEGAN VS. NICHT-VEGAN	
Die Kraft der Natur nutzen, ohne anderen Lebewesen zu schaden	14	Warum gute Leistung keine Frage von Fleisch ist – und es nie war	38
MEINE VEGANEN LIEBLINGS-LEBENSMITTEL – UND IHR NÄHRSTOFFPROFIL	17	MEINE REZEPTE	42
QUICK-GUIDE NÄHRSTOFFE		10 MINUTES MEALS	
Was dein Körper braucht, um optimal in Form zu kommen	19	In diesem Kapitel findest du schnelle, eiweißbetonte Gerichte mit 500 bis 1000 Kalorien, die einfach Spaß machen.	44
KALORIEN-EINMALEINS		KRÄFTIGE SATTMACHER	
Wie viel Energie du für ein perfektes Ergebnis brauchst	24	Diese Gerichte mit 400 bis 700 Kalorien stecken voll hochwertiger Proteine, komplexer Kohlenhydrate und gesunder Fette.	64
ACHTUNG, ZUCKERFALLE!		LEICHT LOW CARB	
Wie zu viel Süße den Muskelaufbau bremst	26	Die Gerichte haben 400 bis 800 Kalorien, mit bis zu nur 40 Gramm Kohlenhydraten, viel hochwertiges Protein und gesunde Fette. Das Verhältnis von Eiweiß zu Fett liegt bei einer Relation von 2:1.	84
FETT MACHT FETT?			
Von wegen! Warum Fett wichtig ist – und gesund sein kann ...	28		
WIE GEHT NACHHALTIGES ABNEHMEN?			
Gewicht verlieren und definierter aussehen – auf die gesunde Art	31		

HIGH CALORIE MUSKELAUFBAU

Diese Gerichte mit kräftigen
700 bis 1200 Kalorien geben dir
Power für den Muskelaufbau. **100**

VOR DEM TRAINING

Hier findest du leichte Mahlzeiten
mit 400 bis 800 Kalorien, einfachen
Kohlenhydraten und etwas Protein. **122**

NACH DEM TRAINING

In den Gerichten mit 600 bis
1000 Kalorien warten hochwertiges
Eiweiß und Kohlenhydrate bei
wenig Fett auf dich. **142**

SÜSSE VERFÜHRUNG

Diese eiweißbetonten Gerichte
zwischen 400 und 900 Kalorien sind
mit wenig Zucker und möglichst
wenig weißem Industriezucker. **162**

Register **178**

Impressum **182**