

INHALT

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

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