

Vorwort

6

THEORIE

Meine Liebe zum Kochen und zum Sport

8

Jeder kann es schaffen

12

Trainingspläne

16

Wie ihr wieder in Bewegung kommt

20

REZEPTE

Frühstück

32

Salate

52

Suppen

76

Vegetarische Hauptgerichte

97

Hauptgerichte mit Fisch

113

Hauptgerichte mit Fleisch

134

Notfallsnacks

154

ANHANG

Vita

166

Dank

167

Register

168