

# Inhalt

Das Ende von Nudelparty und Carboloadung!?	4
Mit Low-Carb sportlich auf der Erfolgsspur	4
Low-Carb	5
LOGI	6
Für welche Sportler/Sportarten ist Low-Carb/LOGI geeignet?	8
Die Umstellung lohnt sich	8
Energielieferanten im Visier	9
Mit Kohlenhydraten spritzig durchstarten	9
Mit Low-Carb die Fette in Position bringen	10
Seien Sie anspruchsvoll!	11
Vorsicht Transfettsäuren!	13
Mehr Eiweiß – nicht nur für Profis	13
Wasser marsch!	15
Low-Carb im Sportalltag	16
Top für Ausdauersport!	16
Mehr Kraft gewinnen	17
Spielend am Ball bleiben	17
Rundum versorgt	18
Wie sieht es mit Nahrungsergänzungsmitteln aus?	20
Wenn Sie tiefer in das Thema einsteigen möchten	20

# Rezepte

## Frühstück

- Nussmüsli mit Brombeeren ..... 22
- Proteinkick mit Haferflocken ..... 22
- Garnelenrührei mit Frühlingzwiebeln ..... 24
- Mangoldomelett mit Schinken ..... 25

## Vegetarisches

- Gebratene Tofuwürfel  
mit Austernpilzen ..... 26
- Spinatsuppe mit Paranüssen ..... 27
- Zucchini gratin mit Sesamziegenkäse ..... 28

## Salate

- Thunfischsalat mit Artischocken ..... 30
- Mediterraner Sportlersalat ..... 31
- Kopfsalat mit Trauben und Schafskäse ..... 32

## Geflügel

- Putenkeule mit geschmortem  
Topinambur ..... 34
- Wachtelbohnen mit Rosenkohl und  
Hähnchenstreifen ..... 36
- Putenschnitzel mit  
Champignonfeldsalat ..... 37
- Gefüllte Ente ..... 38

## Fleisch

- Gratinierter Lammrücken  
mit Kürbissstreifen ..... 40
- Sportlerburger (Titelrezept) ..... 42
- Rinderfiletstreifen mit  
Gurken-Fenchel-Gemüse ..... 43
- Schweinefilet im Pistazienkleid mit  
Kidneybohnen Salat ..... 44

## Fisch und Krustentiere

- Sojaspaghetti mit  
gebratenen Riesengarnelen ..... 46
- Seelachstaler mit Kefirtomaten ..... 48
- Kichererbsensuppe mit  
Kokosfischstreifen ..... 50
- Pangasiusfilet mit  
buntem Paprikagemüse ..... 52
- Gebratenes Lachssteak  
mit Linsengemüse ..... 54
- Sportler-Chili-Wrap ..... 56

## Der schnelle Eiweißkick

- Kefir-Beeren-Shake ..... 58
- Joghurt-Himbeer-Shake ..... 58
- Gurken-Buttermilch-Drink ..... 60
- Avocado-Paprika-Drink ..... 60

## Vitamindrinks

- Südfrüchteshake ..... 62
- Spinat-Staudensellerie-Drink ..... 62