

Inhalt

| | |
|--|----|
| Das Ende von Nudelparty und Carboloading!? | 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 Frühlingszwiebeln 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

- Gratinerter Lammrücken mit Kürbisstreifen 40
- Sportlerburger (Titelrezept) 42
- Rinderfiletstreifen mit Gurken-Fenchel-Gemüse 43
- Schweinefilet im Pistazienkleid mit Kidneybohnensalat 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-Beren-Shake 58
- Joghurt-Himbeer-Shake 58
- Gurken-Buttermilch-Drink 60
- Avocado-Paprika-Drink 60

Vitamin-drinks

- Südfrüchteshake 62
- Spinat-Štaudensellerie-Drink 62