

Inhalt

Ernährung durch die Lupe	9
Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette	10
Mikronährstoffe	23
Grundlagen des Energiestoffwechsels	40
Mythos Carboloadung – mit mehr Glykogen zur Bestzeit?	45
Baustein 1 Das Fundament	49
Optimale Ernährung im Trainingsalltag	51
Vollkost	52
Low Carb	65
Low Fat	79
Vegan / Vegetarisch	92
Baustein 2 Gewichtsmanagement	109
Gewichtsreduktion	110
Ermittlung des Status quo	113
Was tun bei Untergewicht?	122
Baustein 3 Unverträglichkeiten	127
Laktoseunverträglichkeit	128
Fruktoseunverträglichkeit	133
Glutenunverträglichkeit	143
Baustein 4 Ernährungstaktiken im Rennen	151
Rennernährung: Perfekt getankt vom Start bis ins Ziel	153
Wissen, was drin ist: Rennverpflegung aus der eigenen Küche	178
SOS – Strategien für den Notfall	182
Anhang	195