

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1 Makronährstoffe und Energiestoffwechsel</b> .....	15
Kohlenhydrate im Energiestoffwechsel .....	19
Formen der Energiebereitstellung .....	23
Proteine im Ausdauersport und der täglichen Ernährung .....	24
Fette .....	26
<b>2 Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> .....	29
Wie erkenne ich eine Unverträglichkeit? .....	29
Laktoseunverträglichkeit .....	29
Fruktosemalabsorption .....	34
Sorbitunverträglichkeit .....	40
Glutenunverträglichkeit .....	41
Histaminintoleranz .....	44
<b>3 Wettkampfernährung</b> .....	47
Kohlenhydratzufuhr in Training und Wettkampf .....	47

Organisation und Ausstattung im Wettkampf .....	50
Eigene Wettkampfernährung .....	51
<b>4 Flüssigkeitshaushalt .....</b>	<b>57</b>
Trinken in Training und Wettkampf .....	59
<b>5 Mineralstoffe und Vitamine .....</b>	<b>61</b>
Mineralstoffe .....	61
Vitamine .....	64
<b>6 Rezepte .....</b>	<b>69</b>
Scharf macht schnell: Kräuter und Gewürze .....	69
Rezeptvorschläge für die ganze Saison .....	70
<b>Frühstück</b>	
Amarant und Hirse mit Sojamilch und Früchten .....	75
Müsli aus Haferflocken, Äpfeln und Karotten .....	76
Hüttenkäse mit Erdbeeren und Körnermix .....	79
Pancakes mit verschiedenen Füllungen .....	80
<b>Suppen</b>	
Französische Zwiebelsuppe mit Toast und Käse überbacken .....	83
Gemüse-Brot-Eintopf mit Ei .....	84
Haferflockensuppe mit Petersilie .....	87
Kartoffelsuppe .....	88
Kürbis-Karotten-Suppe mit Ingwer .....	91
Minestrone .....	92
Tomatensuppe mit Zwiebeln und Brotcroûtons .....	95
<b>Zwischenmahlzeiten</b>	
Bohnensalat mit Spargel .....	96
Brauner Reis mit Rosinen, Nüssen und Staudensellerie .....	99
Italienischer Nudelsalat .....	100
Kichererbsensalat mit Tofu .....	103
Milchshake nach Caroline Rauscher .....	104

## **Hauptspeisen**

Afrikanischer Eintopf .....	107
Arabisches Gulasch .....	108
Couscous mit Granatapfel, Mandelsplittern und Hüttenkäse .....	111
Gnocchi mit Tofu und Gemüse .....	112
Vollkornpasta mit Kapern und Pesto .....	115
Hackfleisch mit Linsen, Kirschtomaten und Champignons .....	116
Hähnchennuggets auf Salat .....	119
Kartoffelbrei mit Sesamkarotten und Sellerie .....	120
Gedämpfter Lachs auf Salat und gebratenem Gemüse .....	123
Lachs im Blätterteig .....	124
Pasta mit Lachs und Riesengarnelen .....	127
Linsensalat mit Schafskäse und Croûtons .....	128
Ofenkartoffel mit Salat und verschiedenen Toppings .....	131
Pasta mit Kirschtomaten, Rucola und Parmesan .....	132
Quiche mit Roggenvollkornmehl und Ziegenkäse .....	135
Ratatouille mit Pangasiusfilet .....	136
Rindfleischstreifen auf Dinkel und Gemüse .....	139
Risotto mit Speck und Pilzen .....	140
Seelachs mit Tomaten und Mozzarella überbacken auf Couscous .....	143
Grünes Thaicurry mit Gemüse, Mango und Cashewkernen .....	144

## **Nachspeisen**

Brownies .....	147
Tiramisu mit Erdbeeren .....	148
French Toast mit Früchten und körnigem Frischkäse .....	151
Grießbrei mit gekochten Beeren .....	152
Milchreis .....	155
Schupfnudeln mit frischen Früchten .....	156
Smoothie .....	159