

Inhalt

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

Organisation und Ausstattung im Wettkampf	50
Eigene Wettkampfernährung	51
 4 Flüssigkeitshaushalt	 57
Trinken in Training und Wettkampf	59
 5 Mineralstoffe und Vitamine	 61
Mineralstoffe	61
Vitamine	64
 6 Rezepte	 69
Scharf macht schnell: Kräuter und Gewürze	69
Rezeptvorschläge für die ganze Saison	70
 Frühstück	
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
 Suppen	
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
 Zwischenmahlzeiten	
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