

# INHALT

---

|             |   |     |
|-------------|---|-----|
| Einführung: | Satt ohne Küchenstress .....                      | 6   |
| Kapitel 1:  | Durch Kochen zum Traumkörper.....                 | 9   |
| Kapitel 2:  | Kalorienzyklen in der Küche .....                 | 25  |
| Kapitel 3:  | Gerichte mit schnellem Kraftstoff.....            | 39  |
|             | Frühstück mit schnellem Kraftstoff .....          | 40  |
|             | Mittagessen mit schnellem Kraftstoff .....        | 50  |
|             | Abendessen mit schnellem Kraftstoff .....         | 76  |
|             | Snacks mit schnellem Kraftstoff.....              | 112 |
| Kapitel 4:  | Gerichte mit langsamem Kraftstoff.....            | 119 |
|             | Frühstück mit langsamem Kraftstoff .....          | 120 |
|             | Mittagessen mit langsamem Kraftstoff .....        | 130 |
|             | Abendessen mit langsamem Kraftstoff .....         | 148 |
|             | Snacks mit langsamem Kraftstoff .....             | 176 |
| Kapitel 5:  | Smoothies und Säfte.....                          | 181 |
|             | Kraftstoff in Form von Smoothies und Säften ..... | 182 |
| Kapitel 6:  | Desserts mit schnellem Kraftstoff.....            | 209 |
| Kapitel 7:  | Mahlzeit für Mahlzeit, Block für Block ..         | 225 |
| Anhang      |   |     |
|             | Dank.....   | 270 |
|             | Über die Autoren .....                            | 271 |
|             | Quellenverzeichnis .....                          | 272 |
|             | Sach- und Rezeptregister .....                    | 273 |
|             | Rezeptregister .....                              | 284 |