

INHALT

6	Vorwort
9	Theorie
10	Dein Energiebedarf
11	Die drei Makronährstoffe
12	Energieverbrauch durch Sport
14	Kohlenhydrate – der Brennstoff des Trainings
16	Die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit
18	Proteine – die Baustoffe des Lebens
20	Kraftsport und Proteinbedarf
23	Fett – die größte Energiereserve
26	So funktioniert die Energiegewinnung
30	Vor dem Sport
34	Während des Sports
36	Nach dem Sport
38	Trinken
40	Trainingsziel Körperfett reduzieren
43	Trainingsziel Muskelmasse aufbauen
46	Herausforderung vegetarische Ernährung
48	Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
50	Der ideale Vorratsschrank
52	Das Baukasten-System der Mahlzeiten

55	Rezepte
56	Frühstück
64	Porträt Sonja von Opel, Ultraläuferin
78	Porträt Waheed Bhikh, American-Football-Spieler
84	Snacks
90	Porträt Elisabeth Kirchmair, Körpercoach
106	Mittagessen
108	Porträt Bart Creemers, Jiu-Jitsu-Europameister
132	Porträt Tim Böhme, Deutscher Meister Mountainbike-Marathon
140	Beilagen & Basics
150	Porträt Michaela Weller, Yoga-Lehrerin
160	Abendessen
164	Porträt Yves Kindt, Kraftsportler
178	Porträt Valentin & Renata Lusin, Vize-Weltmeister Show-Dance
194	Süßes
196	Porträt Gero Sieberger, Triathlet
222	Getränke
236	Quellen
238	Danke & Vitae