

## INHALT

Vorwort	6
Von Vätern und Söhnen	8
Was ist Ernährung eigentlich?	10
Wie sieht das beste Essen für dich als Fußballspieler aus?	12
Ohne Energie keine Leistung!	14
Die Wahrheit über ...	16
Wie viele Mahlzeiten soll ich essen?	18
Was wann essen?	20
Per Mertesacker im Gespräch	22

---

### **Essen im Alltag: Frühstück** **26**

Amarena-Schoko-Müsli	28
Ananas-Crunch-Müsli	30
Kokos-Crunch-Müsli	32
Joghurt-Beeren-Müsli	34

Müsli selber mischen oder kaufen?	36
Die Sache mit den Pflanzen-Drinks	38

Peanutbutter-and-Jelly-Porridge	40
Birnen-Quark-Brot	42
Rührei im Pita-Brot	44
Pizza-Toast	46

---

### **Essen im Alltag: Mittagessen** **48**

Mittagessen ...	50
Mittagessen – deine Entscheidung!	52
Stefan Pappert im Gespräch	54

One-Pot-Spaghetti-Bolognese	56
Spinat-Käse-Makkaroni	58
Hühnchen-Erdnuss-Reispfanne	60
One-Pot-Spinat-Quinoa mit Ei	62
Gemüse-Lahmacun	64
Schwarze Pizza	68
Rührei-Wrap	70
Pizzaschnecken	74
Schinkenbrötchen	76

<b>Essen im Alltag: Abendessen</b>	<b>78</b>	Milchreisflocken-Porridge mit Birnenkompott	140
Abendessen, dein bester Nährstofflieferant	80	Hirse-Mandarinen-Trinkmüsli	142
Es ist nicht Wurst, was du aufs Brot legst!	82	Spaghetti Pomodoro	144
Lachs-Fenchel-Kartoffelgratin	84	Zucchini-Tomaten-Reispfanne	146
One-Pot-Thunfisch-Linsennudeln	86	Wrap mit Erdbeeren und Basilikum	148
Schnitzel mit Preiselbeer-Kartoffelsalat	88	Schinken-Käse-Wrap	150
Fladenbrot mit Hühnchen	90	Zucker: Freund oder Feind?	152
Naan-Brot mit Hummus	92	Spielpausen clever nutzen für die Kohlenhydratzufuhr	154
Steak-Burger mit Grillgemüse	96		
Chicken and Rice	98	Bananenbrot	156
Minutensteak mit Couscous	100	Milchreis im Glas	158
Light Chicken Soup	102	Zitronenkuchen mit Blaubeeren	160
		Buttermilch-Muffins	162
<b>Essen kurz vor dem Training</b>	<b>104</b>	Zimtschnecken-Apfel-Muffins	164
Was essen vor dem Training?	106	Reisbällchen mit Gurke	166
Darf ich eigentlich noch Süßigkeiten & Co. essen?	108		
Snack vor dem Nachmittagstraining	110	<b>Regeneration</b>	<b>168</b>
Pfirsich-Mandarinen-Müsli	112	Was ist eigentlich Regenerieren?	170
Cornflakes mit Erdnussbutter	114	Wie viel Eiweiß brauche ich als Fußballspieler?	172
Hirse-Porridge mit Melone	116	Mehr Schweiß = mehr Wasser – klar, oder?	174
Frischkäse-Mandarinen-Brote	118	Nahrungsergänzungsmittel: Dos and Don'ts	176
Käsebrötchen mit Aprikosen-Curry-Marmelade	120	Eiweiß-Shake mit Ananas und Mango	178
Frischkäse-Wrap mit frischen Beeren	122	Eiweiß-Shake mit Brombeeren	179
		Gute-Nacht-Shake mit Banane und Orange	182
<b>Essen am Spieltag</b>	<b>124</b>	Recovery-Riegel mit Datteln und Orange	183
Warum Carboloadung vor dem Spiel sinnvoll ist	126	Recovery-Shake mit Erdbeeren	184
So funktioniert dein Carboloadung!	128	Recovery-Shake mit Hafer und Himbeeren	186
Essen bei Anpfiff um 9 Uhr	130	Ein Gespräch mit den Profis	188
Essen bei Anpfiff um 13 oder 15 Uhr	132		
French Toast	134	Literaturverzeichnis	198
Buttermilch-Pancakes mit Obstsalat	136	Impressum & Bildnachweis	200
Bananen-Hirse-Müsli	138		