

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
Hähnchen-Erdnuss-Reispfanne	60
One-Pot-Spinat-Quinoa mit Ei	62
Gemüse-Lahmacun	64
Schwarze Pizza	68
Rührei-Wrap	70
Pizzaschnecken	74
Schinkenbrötchen	76

Essen im Alltag: Abendessen	78	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 Hähnchen	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								
Minutensteak mit Couscous	100	Bananenbrot	156						
Light Chicken Soup	102	Milchreis im Glas	158						
.....		Zitronenkuchen mit Blaubeeren	160						
Essen Kurz vor dem Training	104	Buttermilch-Muffins	162						
Was essen vor dem Training?	106	Zimtschnecken-Apfel-Muffins	164						
Darf ich eigentlich noch Süßigkeiten & Co. essen?	108	Reisbällchen mit Gurke	166						
Snack vor dem Nachmittagstraining	110							
Pfirsich-Mandarinen-Müsli	112	Regeneration	168						
Cornflakes mit Erdnussbutter	114	Was ist eigentlich Regenerieren?	170						
Hirse-Porridge mit Melone	116	Wie viel Eiweiß brauche ich als Fußballspieler?	172						
Frischkäse-Mandarinen-Brote	118	Mehr Schweiß = mehr Wasser – klar, oder?	174						
Käsebrötchen mit Aprikosen-Curry-Marmelade	120	Nahrungsergänzungsmittel: Dos and Don'ts	176						
Frischkäse-Wrap mit frischen Beeren	122	Eiweiß-Shake mit Ananas und Mango	178						
.....		Eiweiß-Shake mit Brombeeren	179						
Essen am Spieltag	124	Gute-Nacht-Shake mit Banane und Orange	182						
Warum Carboloading vor dem Spiel sinnvoll ist	126	Recovery-Riegel mit Datteln und Orange	183						
So funktioniert dein Carboloading!	128	Recovery-Shake mit Erdbeeren	184						
Essen bei Anpfiff um 9 Uhr	130	Recovery-Shake mit Hafer und Himbeeren	186						
Essen bei Anpfiff um 13 oder 15 Uhr	132							
French Toast	134	Ein Gespräch mit den Profis	188						
Buttermilch-Pancakes mit Obstsalat	136	Bananen-Hirse-Müsli	138	Literaturverzeichnis	198			Impressum & Bildnachweis	200
Bananen-Hirse-Müsli	138	Literaturverzeichnis	198						
		Impressum & Bildnachweis	200						