

Vorwort	6
Sport & Ernährung	9
Grundlagen der Ernährungslehre	13
Vorteile einer vegetarischen Ernährung für Sportler	21
Fit & leistungsstark: Die richtige Ernährung für Sportler	33
Sport & Ernährungsverhalten	47
Rezepte	53
Frühstück	56
Snacks & Getränke	82
Mittagessen	120
Abendessen	152
Süßes	184
Saisonkalender	216
Register	218
Über die Autoren	222