

Interview: Warum Eiweiß so wertvoll für unsere Gesundheit ist	4
--	----------

THEORIE

Supernährstoff Protein	8	Zauberformel Protein-Timing	36
Was sind Proteine?	10	Chronobiologie des (Protein-) Stoffwechsels	38
Welche Aufgaben haben Proteine?	12	Die Rolle der Proteine in der Muskulatur	42
Wie viel Protein brauchen wir?	14	Proteine – Fitmacher im Alter	48
Die Qualität von Proteinen	16	Mythen über Eiweiß	50
Unsere Top-Eiweißlieferanten	18	Eiweiß – Nährstoff Nummer 1 für Sportler	52
Der Proteinstoffwechsel	22	So profitieren wir vom Protein-Timing	58
Wie beeinflussen Proteine unsere Gesundheit?	24		
Proteinmangel und seine Folgen	30		
Gesunde Ernährung im 21. Jahrhundert	32		

PRAXIS

Unsere Proteinrezepte	60	Auf einen Blick: So viel Eiweiß steckt in unseren Lebensmitteln	180
Extra-Eiweißkick für Ihr Essen	106	Sach- und Rezeptregister	182
Kraftübungen für zu Hause	148	Bücher & Links, die weiterhelfen	188
Unser 6-Wochen-Programm	162	Die Autoren	190
		Impressum	192