

## **THEORIE**

---

<b>Supernährstoff Protein</b>	<b>8</b>	<b>Zauberformel Protein-Timing</b>	<b>36</b>
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**

---

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