

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	xii
1 Zum veganen Sportler werden	1
Da weitermachen, wo die Vorreiter aufgehört haben	6
2 Die Kraft hinter dem Essen verstehen:	13
Nutzen Sie eine pflanzenbasierte Ernährung für sich	20
Mikronährstoffe: Klein, aber oho	22
Kaloriendichte	24
Kaloriendichte auf einen Blick	27
3 Es ist Zeit, über Proteine zu sprechen	35
Die Protein-Grundlagen: Pflanzlich versus tierisch	41
Aminosäuren in der Praxis	54
4 Kohlenhydrate: Der perfekte Treibstoff für den Körper	63
Auftanken mit Pflanzen	71
Umfassende Argumente gegen einfache Kohlenhydrate	73
5 Fett: Es ist nicht alles schlecht	85
Essen Sie Fett, bleiben Sie schlank	92
Immer noch nicht überzeugt, dass Fett gut sein kann?	97
6 Nahrungsergänzungsmittel: Soll ich oder soll ich nicht?	101
Entlarvung des Mythos Eisen	110
Nahrungsmittelergänzungen für den Sport	112
Die nächste Stufe: Nahrungsmittelkombinationen für maximale Nährstoffaufnahme	119
Die besten leistungssteigernden Wirkstoffe von allen	122

7	Alles zusammenfügen	131
	Erstellung von Essensplänen.....	136
	Pflanzliche Mahlzeitenpläne für den Muskelaufbau.....	144
	Mahlzeitenpläne zur Fettverbrennung.....	146
	Drei Mahlzeiten, die es leicht machen	147
	Es gibt eine Zeit und einen Ort für verpackte Lebensmittel	149
	Einkaufslisten für Lebensmittel.....	152
8	Besser regenerieren, mehr trainieren.....	163
	Even the Best Take a Rest – Auch die Besten brauchen eine Pause.....	164
	Muskelkater und Entzündungen verstehen	170
	Treibstoff für die Regeneration	172
	Regeln für die Ernährung nach dem Training zur Verbesserung der Regeneration.....	176
	Die einfache Formel für besseres Training und schnellere Erholung	177
	Erholung jenseits des Tellers.....	178
9	Entfesseln Sie Ihren inneren Athleten	189
	Wenn Ziele Wirklichkeit werden.....	203
	Das Feuer entfachen	212
	Mit den Worten eines Großen	215
	Es ist an der Zeit, loszulegen.....	215
	Freude in die harte Arbeit einfließen lassen	216
10	Ein Tag im Leben eines veganen Athleten	219
	Robert Cheeke, Bodybuilder.....	219
	Matt Frazier, Marathonläufer und Ultrarunner	221
	Korin Sutton, 19-facher Bodybuilder-Meister	222
	James Wilks, Meister im gemischten Kampfsport.....	223
	Dotsie Bausch, Olympische Silbermedaillengewinnerin im Bahnradsport ..	224
	Kätlin Kukk, Nationaler Champion im Radfahren	225
	John Joseph, Ironman-Triathlet	225
	Darcy Gaechter, Weltrekord haltende Kajakfahrerin	226

David Rother, Profi-Triathlet.	228
Christine Vardaros, Profi-Radfahrerin.	228
Julia Murray, ehemalige olympische Skiläuferin und Ernährungsberaterin auf pflanzlicher Basis.	229
Jehina Malik, IFBB Profi-Bodybuilderin.	230
Vanessa Espinoza, professionelle Kraftdreikämpferin, Champion Boxer ...	231
Robbie Balenger, Ultrarunner.	232
Nick Squires, Meister im Kraftdreikampf.	232
Sophie Mullins, britische Meisterin im 100-Kilometer-Ultramarathon	233
Rip Esselstyn, ehemaliger Profi-Triathlet, Schwimmweltrekordhalter	234
Sonya Looney, Weltmeisterin im Mountainbiken.	234
Brendan Brazier, Ultramarathoner.	235
Natalie Matthews, IFBB Pro Bikini-Wettkämpferin.	236
Laura Kline, Weltmeisterin im Duathlon.	237
Yassine Diboun, Rekord-Ultrarunner.	238
Meagan Duhamel, Olympia-Goldmedaillengewinnerin im Eiskunstlauf ..	239
Mary Schneider, Marathonläuferin.	240
Andreas Vojta, Olympia-Läufer.	241
11 Rezepte.	245
Frühstück.	246
Ultimativer grüner Smoothie.	246
High-Energy Frucht-Smoothie mit grünem Gemüse.	247
Chiasamen-Blaubeer-Ahorn-Pudding.	248
Süße Dinkel-Bowl.	249
Verdammt köstlicher French-Toast.	250
Rips Big-Bowl.	251
Buchweizen-Pancakes.	252
Champion-Haferbrei.	253
Overnight-Oats.	254
Bananen-Nuss-Protein-Granola.	254
Kamut-Erdnussbutter-Bowl.	255
Roberts Bodybuilding-Studentenfutter.	256

Einfaches Tofu-Rührei	258
Veganes Omelett	259
Mittagessen	260
Kichererbsen-Salat-Sandwich	260
Vegane Bodybuilding Burrito-Bowl	261
Fionas Festmahl	262
Western-BBQ-Good-Bowl	263
Minestrone	265
Vegane Taco-Bowl	266
Sommerlicher Nudelsalat	267
Latin-Good-Bowl	269
Grünkohl-Caesar-Salat	271
Spinat-Tofu-Quinoa-Nudel-Bowl	273
Acai-Bowl	274
Power Bowl auf Pflanzenbasis	275
Ayurvedisches Mosh-Down-Gericht	276
Legendäre toskanische Kartoffelsuppe	279
Abendessen	281
Mittelmeer-Good-Bowl	281
Kichererbsen-Curry	283
Ez Schwarze Bohnen und Reis	285
Curry-Linseneintopf	286
Spaghettikürbis mit Tempeh-Bolognese-Soße	287
Veganes Chili Sloppy Joe	289
Schwarze-Bohnen-Veggie-Burger-Patties	290
Garten-„Fleischbällchen“	291
Asiatische Nudel-Bowl	293
Vegane Mac & Cheese mit Karotten-Kartoffel-Käsesoße	295
3-Bohnen-Tempeh-Chili	296
Spektakuläre Süßkartoffel-Gemüse-Lasagne	298
Taco-Auflauf	300
Desserts	302
Gesunde Karamellriegel	302
Rohe gefrorene Bananen-Trüffel	303
Avocado-Mousse	304

Süßkartoffel-Brownies	305
Protein-Pudding	306
Bananenbrot	307
Kokosnuss-Karamell-Cookies	308
Gewürze, Dips und Dressings	310
Gurken-Avocado-Dressing	310
Shiitake-Speck	311
Geräucherter veganer Reibekäse	311
Überwältigende (nussfreie) vegane Käsesoße	312
Edamame-Spinat-Hummus	313
Über die Autoren	315
Danksagungen	316
Anmerkungen	319
Stichwortverzeichnis	323