

# INHALT

Bunt, lecker und gesund	7
Steckbriefe	12
Die Spielregeln für eine gesunde Ernährung	14
Zu Tisch mit dem Profi: ein Tag von Thomas Müller	18
Die Champions League der Lebensmittel	20
So vermeiden Sie Eigentore und parieren wie ein Profi	26
Geschmack ist eine Frage des Trainings	30
Tricks für mehr Gesundes auf dem Teller	32
Sag mal, Matthias ...	34
Die clevere Tauschtafel	36
Zeit für eine Trinkpause!	38
Essen und sporteln Sie Krankheiten weg	40
Setzen Sie alle Hebel in Bewegung	44

<b>Anpfiff: Alle ran an die Töpfe!</b>	46
So fängt der Tag gut an	48
Energie aus dem Glas	58
Hauptsache Veggie	72
Lieblingsrezepte mal anders	106
Leckere Kleinigkeiten	128
Süß und gesund	142
Snacks für mehr Power	158
Rezeptregister	160
Der kleine Eiweiß-Guide	164
Die Autoren	165