

# 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 Tauschtablette
		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