

Einleitung	4
Erfolgsrezepte	7
Hannah, 38: „Kohlenhydrate speichern für den Marathonerfolg“	8
Ralf, 22: „Power tanken für die Rudersaison“	10
Jens, 29: „Sprungkraft im weißen Sand“	12
Auf die Kombination kommt es an	15
Die Ernährungspyramide	18
Energieverbrauch beim (Freizeit-)Sport	19
Der Fitness-Ernährungsplan	20
Garanten für den Erfolg – Nährstoffe und Lebensmittelgruppen . . .	23
Kohlenhydrate	26
Fette	30
Eiweiß	34
Vitamine und Mineralstoffe	38
Trinken, trinken, trinken	42
Zusatzpräparate und „Sportlerprodukte“ . . .	44
Fit im Wettkampf – Tipps für Fortgeschrittene	49
Fit von Anfang an – Basics für Einsteiger	52
Ernährungstipps	54
Test – Welcher Fitness-Typ sind Sie?	55
Equipment	57
Anhang	60
Literaturtipps	60
Sport im Internet	60