

· Einführung: Das 1x1 der Sporternährung .....	08
--	----

## **1. FETT MACHT NICHT FETT .....**

· Kleine Hymne an das großzügige Fettagge .....	12
· Einkaufs- und Kochtipps .....	16
· So läuft alles wie geölt – „fette“ Schätze im Überblick .....	17
· Mild-würzig bis fruchtig: Feinschmecker lieben Öl .....	20
· Mehr Power mit Nüssen .....	21

## **2. ÜPPIG LEBEN IM EIWEISS-PARADIES .....**

· Kleine Warnung vor invasorischen Proteinmännchen .....	26
· Genügend essentielle Aminosäuren bei vegetarischer Ernährung ..	29
· Aminosäuren - Bausteine für Ihre Fitness .....	30
· Die Mischung macht's: Mit Kombi-Menüs gegen Leistungslöcher .	31
· Kleine Zwischenmahlzeiten .....	32
· Erik Zabel schwärmt für Reibekuchen .....	35
· Soja – Proteinpower aus Asien .....	38
· Spargel und Meerestiere: Ricco Groß liebt „meer“ Geschmack ...	41

## **3. KÖNNEN-ANHYDRATE LÖSTEN DER LUPE .....**

· Von Sattmachern und Blendern .....	46
· Süße Fröchtchen, die satt machen: Anni Friesinger rührt Erdbeermuas .....	51
· Sauer macht nicht lustig – von „Nebenwirkungen“ unserer Nahrung .....	54
· Ist schlank werden Glyxsache? .....	55
· Powerfood von Mr. Cool Hand: André Lange mag Spaghetti klassisch .....	57
· Dinkel macht fit und fröhlich .....	60
· Dinkel in allen Varianten .....	61

· Dinkel-Guglhupf	.62
· Hildegard würde sie mögen: Dinkelbrötchen à la Franke	.64
· Alles drin, was Hobbyköche brauchen: Einblick in den Franke'schen Küchen-Zauberkasten	.65
· Kathrin Boron verrät das Erfolgsrezept: Stark am Ruder mit Milchreis	.67

## 2. Die Ernährung

· Von bekannten und unbekanntem Wirkungen der Pflanzen	.72
· Vitamine - ihre Wirkung und ihr Bedarf im Überblick	.73
· Geheimnisvolle sekundäre Pflanzenstoffe	.76
· Einmal quer durchs Gemüsebeet	.77
· Mineralstoffe – wichtige Helfer in Zwergengröße	.79
· Pumperlgesund mit Enzymgetränken	.82
· Bitte Ballast aufnehmen	.83
· Udo Beyer liebt Mutters Kartoffelsuppe	.84
· Essen im Büro – Lösungsvorschläge für eines der größten Probleme der Menschheit	.88
· Gegen Stress ist ein Kraut gewachsen	.91
· Snacks für den Arbeitsplatz	.92
· Was den Champ Sven Ottke schwach werden lässt: Grießpudding mit heißen Kirschen	.93

**5. TRINK SICH FIT! . . . . .96**

- Wie Sie mit Wasser mehr leisten . . . . .98
- Über die Wirkung populärer Muntermacher und „Light“-Produkte .100
- Flüssigkeitsverlust beim Sport . . . . .102
- Am besten Wasser! . . . . .102
- Wasser ist Leben . . . . .105
- Schneller fit mit isotonischen Getränken? . . . . .106

**6. WACH UND FIT DURCH DEN TAG . . . . .108**

- Frühstück wie Königs . . . . .110
- Gut verteilt ist halb gewonnen: Perfekt auftanken  
für einen langen Tag . . . . .111
- Tobias Angerer: Hobby-Koch und DJ . . . . .113
- Was sie mittags und nachmittags fit und munter bleiben läßt . . . .116
- Energie aus einem Topf: Simon Ammann löffelt Linsensuppe . . . .117
- Laufen und essen wie Gott in Frankreich . . . . .120

<b>7. TRAINING UND WETTKAMPF</b>	<b>122</b>
· Gut durchstarten ins Training	124
· Nach dem Lauf ist vor dem Lauf – Wie Sie richtig regenerieren	125
· Mit Frank Rosins Carbo-Loading-Kartoffelsuppe fit in den Marathon	128
· Essen und Trinken im „Ernstfall“: Gut gerüstet in den Wettkampf	129
· Mehr Kühlung und Power mit Glycerin?	131
· Darf's ein bisschen mehr sein? Nahrungsergänzungsmittel unter der Lupe	134
· Welche Nahrungsergänzungsmittel ihre Leistung und Ihr Wohlbefinden steigern	135
· Konventionell oder skandinavisch: Mein Experiment mit der Saltin-Diät	138
· Triathlon-Weltmeister Daniel Unger liebt es scharf	139
<b>8. FIT UND SCHLANK OHNE DIÄTEN</b>	<b>142</b>
· Wie Sie Ihr Wunschformat erreichen	144
· Die besten Fitness-Strategien	145
· Schlank werden und bleiben	147
· Kohl macht nicht fett: Joey Kelly schwört auf Gemüsesuppe	149
· Kalorienverbrauch im Alltag und beim Sport	152
· Die Körperfettwaage zur Fitnesskontrolle	152
· Bestimmen Sie Ihren „Body-Mass-Index“	155
· Sigi hat's nicht leicht und bastelt mit Zitrus-Filets	156
· Impressum / Literaturverzeichnis	160