

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

1. FETT MACHT NICHT FETT

10

· 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

24

· 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 LUFT

44

· Von Sattmachern und Blendern	46
· Süße Früchtchen, die satt machen: Anni Friesinger rührt Erdbeermuas	51
· Sauer macht nicht lustig – von „Nebenwirkungen“ unserer Nahrung	54
· Ist schlank werden Glyksache?	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 der Zukunft

· 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 DICH FIT!96

- Wie Sie mit Wasser mehr leisten98
- Über die Wirkung populärer Muntermacher und „Light“-Produkte .100
- Flüssigkeitsverlust beim Sport102
- Am besten Wasser!102
- Wasser ist Leben105
- Schneller fit mit isotonischen Getränken?106

6. WACH UND FIT DURCH DEN TAG108

- Frühstück wie Königs110
- Gut verteilt ist halb gewonnen: Perfekt auftanken
für einen langen Tag111
- Tobias Angerer: Hobby-Koch und DJ113
- Was sie mittags und nachmittags fit und munter bleiben läßt116
- Energie aus einem Topf: Simon Ammann löffelt Linsensuppe117
- Laufen und essen wie Gott in Frankreich120

7. TRAINING UND WETTKAMPF	122
· 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
8. FIT UND SCHLANK OHNE DIÄTEN	142
· 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