

Inhalt

| | | |
|----------|-------------------------------|----|
| 1 | Einleitung und Zielsetzung | 6 |
| 2 | Bedarf für Ernährungsberatung | 10 |
| 3 | Der Nähr(Lehr)Stoff | 18 |
| 4 | Kohlenhydrate – best energy | 34 |
| 5 | Eiweiß – unser Bodybuilder | 56 |
| 6 | Fett – wichtige Energiequelle | 78 |

7

Vitamine und Mineralstoffe 86

8

Der richtige Durstlöscher 104

9

Essen vor dem Workout 114

10

Ernährungspraxis und -trends 122

11

Einkauf und Küche 136

12

Rezepte für Sportler 168

Register 248

Literatur 252

Bildnachweis 255