

# Inhalt

<b>1</b>	Einleitung und Zielsetzung	6
<b>2</b>	Bedarf für Ernährungsberatung	10
<b>3</b>	Der Nähr(Lehr)Stoff	18
<b>4</b>	Kohlenhydrate – best energy	34
<b>5</b>	Eiweiß – unser Bodybuilder	56
<b>6</b>	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**