

Die Autoren	7
Vorwort — Richtig essen hilft gewinnen	9
<hr/>	
SPORTERNÄHRUNG THEORETISCH	10
Ernährung und Leistung	12
Grundlagen der Ernährung 14 · Energiestoffwechsel und Energiebedarf 15	
Energie aus Kohlenhydraten und Fetten	18
Kohlenhydrate 20 · Was verbirgt sich hinter dem Begriff Kohlenhydrate? 22 Fette 24	
Baustoffwechsel und Proteine	26
Vitamine als Steuer- und Reglerstoffe	32
Wasserhaushalt und Mineralstoffe	34
Verdauungsstoffwechsel	37
Verweildauer von Speisen im Magen 38 · Verteilung der Mahlzeiten und physiologische Leistungskurve 39	
Vollwerternährung im Sport	41
Richtig essen — auf einen Blick	44
<hr/>	
SPORTERNÄHRUNG PRAKTISCH	44
Die Ernährungsphasen im Sport	48
Die vollwertige Basiskost 48 · Modifizierte Basiskost an (Kraft-) Trainings- tagen 49 · Die Ernährung vor dem Wettkampf 50 · Ernährung am Wettkampf- bzw. Sporttag 51	
Der Pausenschluck	52
Grundsätzliches zur Ernährung am Aktionstag	55
Regenerationsmaßnahmen nach dem Sport	56
Wertvolle Durstlöscher	59

LEBENSMITTEL-WARENKUNDE	60
Nährstoffdichte	64
Lebensmittelgruppen:	
Getreide und Getreideerzeugnisse 66 · Kartoffeln 73 · Gemüse 73 Hülsenfrüchte 74 · Obst 74 · Nüsse & Co. 75 · Die süßen Sachen 75 Die Milch macht's 78 · Käse 79 · Fleisch und Fleischwaren 82 Fische und Fischwaren 84 · Fette 86 · Eier 87 · Getränke 87 Nährstoffkonzentrate 88	
Ernährungsempfehlungen	90
Ernährungsbedürfnisse bei verschiedenen Sportarten	92
Ausdauersport-Tagesempfehlungen 94 · Kraftsport-Tagesempfehlungen 95	
Die Küche des Sportlers	96
Nährwert und Geschmack erhalten 96 · Gut würzen 98 Augenmaß genügt nicht immer 99	
REZEPTE	101
Rezepte für ausdauerbetonte Sportarten	102
Frühstücksvorschläge 102 · Zwischenmahlzeiten 104 · Kleine Gerichte 105 Hauptgerichte 107	
Rezepte für kraftbetonte Sportarten	112
Frühstücksvorschläge 112 · Zwischenmahlzeiten 114 · Kleine Gerichte 115 Hauptgerichte 117	
Drinks ohne Alkohol	123
Literaturhinweise	128
Stichwortverzeichnis	130
Rezepte von A bis Z	135