

Der Marathon-Koch Michel Rouxjr

Feine Küche für das
tägliche Aufbauprogramm
126 Rezepte

Fotografie Tara Fisher

Christian Verlag

»Oft werde ich gefragt, warum ich laufe.
Die einfache Antwort ist: Es macht mich hungrig!«

Inhalt

Der Marathonlauf e

Die Vorbereitung 10

Das richtige Essen zum richtigen Zeitpunkt 14

Am Abend vor dem Start 20

Ernährungsplan für eine Trainingswoche 23

Internationale Marathon-Veranstaltungen 24

- 1 Frühstück 26
- 2 Brot und Brötchen 46
- 3 Suppen und Vorspeisen 62
- 4 Hauptgerichte 90
- 5 Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte 124
- 6 Gemüsegerichte und Salate 144
- 7 Desserts 164

Register und Danksagung 188