

**Wolfgang Peer**

**Mehr Leistung  
durch  
optimale Ernährung**

KNEIPP-VERLAG LEOBEN • WIEN • STUTTGART

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Ernährung und Sport . . . . .	8
Das biologische Grundgesetz. . . . .	11
Der Weg der Nahrung. . . . .	14
Die wichtigsten Bestandteile unserer Ernährung . . . . .	20
Wasser. . . . .	20
Kohlenhydrate. . . . .	23
Ballaststoffe. . . . .	28
Proteine - Eiweiß. . . . .	29
Fette. . . . .	34
Die Vitamine in der Sportlerernährung . . . . .	38
Die Mineralstoffe in der Sportlerernährung . . . . .	47
Wie entsteht überhaupt die Energie, die wir zur Leistung brauchen?. . . . .	56
Die Ernährung aus der Sicht des Sportlers. . . . .	63
Abschließend noch ein paar allgemeine Ratschläge. . . . .	79
Rezepte (einzeln angeführt auf Seite 6)	
von Alfred Krautgartner und Bernhard Kreutner. . . . .	82
Frühstück . . . . .	84
Hauptmahlzeiten. . . . .	87
Müsliriegel selbst gemacht . . . . .	107
Peers Spezialitäten der letzten 25 Jahre. . . . .	108
Anhang:	
Ernährungsergänzung für Sportler. . . . .	132
Literaturverzeichnis. . . . .	144

# Rezepte

## Frühstück

»Ei oh Ei Alfreds Special«	. 84
Topfenmüsl.	. 84
»Ein 135er Frühstück- only the strong survive«	. 84
»Toast it - taste it«	. 85
Powermüsl.	. 85
Buchweizenomeletten.	. 86
Klassisches Frühstück I.	. 86
Klassisches Frühstück II.	. 86
Klassisches Frühstück III.	. 87
Jogurtmüsl.	. 87

## Hauptmahlzeiten

Der Jobbomber.	. 87
Krabben-Tatar (die Kaviar-Alternative ...)	. 88
Krabben (oder Scampi) Royal	. 88
Rotbarsch à la Stroganoff.	. 89
Topfen-Ananas-Auflauf.	. 89
Topfenaufauf mit Kakao.	. 89
Topfen-Apfel-Auflauf.	. 90
Salat »Power Play«	. 90
Salat »Papas Special«	. 91
Müsl-Omeletten 91	
Vollwert-Power-Omeletten.	. 92
Haferlockenomeletten mit Topfen-Ananas-Füllung.	. 92
Reisteller.	. 93
Gemüse-Puten-Pfanne.	. 93
Spaghetti à la Alf.	. 93
Nudeln mit Hühnergeschnetzeltem heavy size.	. 94
Knoblauch-Frischkäse-Spaghetti.	. 94
Putenreis.	. 95
Putenroller.	. 95
Putensteak.	. 96
Scharfer Gemüsereis.	. 96
Tatar-Laibchen.	. 96
Kalbfleisch italiana »big size«.	. 97
Kalbsschnitzel mit Champignons.	. 97
Kalbfleisch gebacken.	. 98
Hühner-Mais 98	
Kräuteromeletten.	. 99
Hirseauflauf.	. 99
Kornlaibchen 100	
Maissalat mit Hühnerbrust.	. 100
Herrensalat.	. 101

## Zwischenmahlzeiten

Molkedrink	. 101
Molke junior.	. 101
Buttermilch Special.	. 102
Buttermilch heavy stuft.	. 102
Pfirsich-Shake.	. 102
Beerenmix.	. 102
»big blow«.	. 103

»Ultimatum«.	. 103
Reis mit Apfel.	. 103
Rosinenreis.	. 103
Apfel-Frischkäse.	. 104
Topfenpower.	. 104
Jogurt Mix.	. 104
Jogurt heavy.	. 104
Karottendrink.	. 104
Gemüsedring.	. 105
Bananen-Karottendrink.	. 105
Olympiadrink.	. 105
Melonen-Apfel-Salat.	. 105
Comflakes spezial.	. 106
Karottenkuchen.	. 106
Obstkuchen.	. 106

## Müsliriegel selbst gemacht

Bananenriegel.	. 107
Müslimix.	. 107

## Peers Spezialitäten der letzten 25 Jahre

Mayonnaise nach Peers Art	. 108
Butternockerlsuppe.	. 109
Chicoree-Suppe.	. 109
Verschiedene Toasts auf Peers Art	. 110
Peers Vitamin-Männersalat	. 111
Avocado-Fruchtsalat	. 112
Putenwurst-Apfel-Salat.	. 112
Bananen-Mix	. 113
Erbsen mit Shrimps.	. 113
Kabeljau mit Zitrone.	. 114
Kalbsschnitzel-Toast	. 114
Peers Wurstsalat.	. 115
Ungarischer Salat	. 116
Jogurt-Paprika-Cocktail.	. 116
Feigen-Obst-Salat	. 117
Gefüllter Fenchel.	. 118
Schinken mit gebratenen Bananen	. 118
Soße Vinaigrette mit Brokkoli.	. 119
Gebackene Champignons der besonderen Art	. 120
Kalbsbraten mit Spargel.	. 120
Kalbsschnitzel der besonderen Art	. 121
Faschiertes Steak (Hieflersteak).	. 122
Haifilet mit Kräutern.	. 122
Gekochtes Dorschfilet.	. 123
Eier in Tomatensauce.	. 124
Ananas-Hühnerschnitzel.	. 125
Polnische Edelpute in Bauernknödel	. 125
Hühnerrisotto nach Peers Art	. 126
Hirschsteaks.	. 127
Hasenfilet mit Blaukraut	. 127
Rehfilet mit Champignons.	. 128
Bananen-Forelle.	. 129
Fischrisotto.	. 129
Ein schnelles Gulasch.	. 130