

D296.329

COOK AND RUN

Birgit Lennartz

**155 fixe Rezepte
für Läufer, Biker und Walker**

796.07:641

INHALT

Vorwort 3

Rezepte von A - Z 6

Warmlaufen 8

Dies und Das zu den Rezepten 8

Damals und heute: Wie Langläufer sich ernähren 14

1. KUCHEN, WAFFELN, TORTEN OHNE BACKEN 16

2. MUFFINS 32

3. SÜSSE BROTE, >KUCHENBROTE< 40

4. KEKSE & Co. 52

5. ENERGIERIEGEL 64

6. BROT 68

7. BROTAUFSTRICHE 76



8. MÜSLIVARIATIONEN & POWERDRINKS 84

9. HAUPTMAHLZEITEN & KLEINE SNACKS 92

10. NUDELSAUCEN 116

11. SALATE & SALATSAUCEN 128



Birgit Lennartz über:

Schokolade 30

Apfelsaftschorle - das ideale Sportlergetränk? 50

Ernährungs- und Haushaltstipps,
nicht nur für Läufer 51

grüne und gelbe Bananen 61

ihren täglichen Ernährungsplan 62

Müsliriegel 67

die Ultrastrecke/Laufsportkarrieren 81

Das Brot des Läufers - besser und vielseitiger
als Pasta 82

Fasten 90

die Frage: Was enthält am meisten Kohlenhydrate? 126

