

**Corinne Spahr
Christof Mannhart**

Müesli und Muskeln

Essen und Trinken im Sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confederation suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Inhalt

4	Vorwort
5	Einleitung
6	Praxis
8	Lebensmittelpyramide
10	Lebensmittelgruppen - Was, wie viel?
24	Basismahlzeiten - Wann?
33	Essen und Trinken bei körperlicher Belastung - Wann?
38	Vorrat-Checkliste
43	Wissen
44	Allgemeine Aspekte
50	Ernährungslehre in Kürze
68	Glossar
70	Quellen