

STÉPHANE FRANKE

DAS 1X1 DER

SPORTERNÄHRUNG



**COPRESS**  
**SPORT**

# INHALT

- Einführung: Das 1x1 der Sporternährung .....08



## 1. FETT MACHT NICHT FETT .....10

- Kleine Hymne an das großzügige Fettague .....12
- Einkaufs- und Kochtipps .....16
- So läuft alles wie geölt – „fette“ Schätze im Überblick .....17
- Mild-würzig bis fruchtig: Feinschmecker lieben Öl .....20
- Mehr Power mit Nüssen .....21



## 2. ÜPPIG LEBEN IM EIWEISS-PARADIES .....24

- Kleine Warnung vor invasorischen Proteinmännchen .....26
- Genügend essentielle Aminosäuren bei vegetarischer Ernährung ..29
- Aminosäuren - Bausteine für Ihre Fitness .....30
- Die Mischung macht's: Mit Kombi-Menüs gegen Leistungslöcher ..31
- Kleine Zwischenmahlzeiten .....32
- Erik Zabel schwärmt für Reibekuchen .....35
- Soja – Proteinpower aus Asien .....38
- Spargel und Meerestiere: Ricco Groß liebt „meer“ Geschmack ...41



## 3. KOHLENHYDRATE UNTER DER LUPE .....44

- Von Sattmachern und Blendern .....46
- Süße Früchtchen, die satt machen:  
Anni Friesinger rührt Erdbeermuas .....51
- Sauer macht nicht lustig – von „Nebenwirkungen“  
unserer Nahrung .....54
- Ist schlank werden Glyxsache? .....55
- Powerfood von Mr. Cool Hand:  
André Lange mag Spaghetti klassisch .....57
- Dinkel macht fit und fröhlich .....60
- Dinkel in allen Varianten .....61

· Dinkel-Guglhupf .....	62
· Hildegard würde sie mögen: Dinkelbrötchen à la Franke .....	64
· Alles drin, was Hobbyköche brauchen: Einblick in den Franke'schen Küchen-Zauberkasten .....	65
· Kathrin Boron verrät das Erfolgsrezept: Stark am Ruder mit Milchreis .....	67

#### 4. VITAMINE UND CO. .... 70

· Von bekannten und unbekanntem Wirkungen der Pflanzen .....	72
· Vitamine - ihre Wirkung und ihr Bedarf im Überblick .....	73
· Geheimnisvolle sekundäre Pflanzenstoffe .....	76
· Einmal quer durchs Gemüsebeet .....	77
· Mineralstoffe – wichtige Helfer in Zwergengröße .....	79
· Pumperlgesund mit Enzymgetränken .....	82
· Bitte Ballast aufnehmen .....	83
· Udo Beyer liebt Mutters Kartoffelsuppe .....	84
· Essen im Büro – Lösungsvorschläge für eines der größten Probleme der Menschheit .....	88
· Gegen Stress ist ein Kraut gewachsen .....	91
· Snacks für den Arbeitsplatz .....	92
· Was den Champ Sven Ottke schwach werden lässt: Grießpudding mit heißen Kirschen .....	93



# INHALT



## 5. TRINK DICH FIT! . . . . .96

- Wie Sie mit Wasser mehr leisten . . . . .98
- Über die Wirkung populärer Muntermacher und „Light“-Produkte .100
- Flüssigkeitsverlust beim Sport . . . . .102
- Am besten Wasser! . . . . .102
- Wasser ist Leben . . . . .105
- Schneller fit mit isotonischen Getränken? . . . . .106



## 6. WACH UND FIT DURCH DEN TAG . . . . .108

- Frühstück wie Königs . . . . .110
- Gut verteilt ist halb gewonnen: Perfekt aufranken für einen langen Tag . . . . .111
- Tobias Angerer: Hobby-Koch und DJ . . . . .113
- Was sie mittags und nachmittags fit und munter bleiben läßt . . . .116
- Energie aus einem Topf: Simon Ammann löffelt Linsensuppe . . . .117
- Laufen und essen wie Gott in Frankreich . . . . .120

## 7. TRAINING UND WETTKAMPF . . . . .122

- Gut durchstarten ins Training . . . . .124
- Nach dem Lauf ist vor dem Lauf – Wie Sie richtig regenerieren . . .125
- Mit Frank Rosins Carbo-Loading-Kartoffelsuppe  
fit in den Marathon . . . . .128
- Essen und Trinken im „Ernstfall“: Gut gerüstet  
in den Wettkampf . . . . .129
- Mehr Kühlung und Power mit Glycerin? . . . . .131
- Darf's ein bisschen mehr sein?  
Nahrungsergänzungsmittel unter der Lupe . . . . .134
- Welche Nahrungsergänzungsmittel ihre Leistung  
und Ihr Wohlbefinden steigern . . . . .135
- Konventionell oder skandinavisch:  
Mein Experiment mit der Saltin-Diät . . . . .138
- Triathlon-Weltmeister Daniel Unger liebt es scharf . . . . .139



## 8. FIT UND SCHLANK OHNE DIÄTEN . . . . .142

- Wie Sie Ihr Wunschformat erreichen . . . . .144
- Die besten Fitness-Strategien . . . . .145
- Schlank werden und bleiben . . . . .147
- Kohl macht nicht fett: Joey Kelly schwört auf Gemüsesuppe . . . . .149
- Kalorienverbrauch im Alltag und beim Sport . . . . .152
- Die Körperfettwaage zur Fitnesskontrolle . . . . .152
- Bestimmen Sie Ihren „Body-Mass-Index“ . . . . .155
- Sigi hat's nicht leicht und bastelt mit Zitrus-Filets . . . . .156
  
- Impressum / Literaturverzeichnis . . . . .160

