

**ISABELL HESSMANN**  
FOTOS ULRIKE KIRMSE | FOODSTYLING URS HUG

# **SPORT ERNÄHRUNG FÜR JEDEN TAG**

**DEIN WEG ZUR TOPFORM**

**– 80 REZEPTE –**

# INHALT

<b>6</b>	Vorwort
<b>9</b>	<b>Theorie</b>
<b>10</b>	Dein Energiebedarf
<b>11</b>	Die drei Makronährstoffe
<b>12</b>	Energieverbrauch durch Sport
<b>14</b>	Kohlenhydrate – der Brennstoff des Trainings
<b>16</b>	Die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit
<b>18</b>	Proteine – die Baustoffe des Lebens
<b>20</b>	Kraftsport und Proteinbedarf
<b>23</b>	Fett – die größte Energiereserve
<b>26</b>	So funktioniert die Energiegewinnung
<b>30</b>	Vor dem Sport
<b>34</b>	Während des Sports
<b>36</b>	Nach dem Sport
<b>38</b>	Trinken
<b>40</b>	Trainingsziel Körperfett reduzieren
<b>43</b>	Trainingsziel Muskelmasse aufbauen
<b>46</b>	Herausforderung vegetarische Ernährung
<b>48</b>	Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
<b>50</b>	Der ideale Vorratsschrank
<b>52</b>	Das Baukasten-System der Mahlzeiten

<b>55</b>	<b>Rezepte</b>
<b>56</b>	Frühstück
<b>64</b>	Porträt Sonja von Opel, Ultraläuferin
<b>78</b>	Porträt Waheed Bhikh, American-Football-Spieler
<b>84</b>	Snacks
<b>90</b>	Porträt Elisabeth Kirchmair, Körpercoach
<b>106</b>	Mittagessen
<b>108</b>	Porträt Bart Creemers, Jiu-Jitsu-Europameister
<b>132</b>	Porträt Tim Böhme, Deutscher Meister Mountainbike-Marathon
<b>140</b>	Beilagen & Basics
<b>150</b>	Porträt Michaela Weller, Yoga-Lehrerin
<b>160</b>	Abendessen
<b>164</b>	Porträt Yves Kindt, Kraftsportler
<b>178</b>	Porträt Valentin & Renata Lusin, Vize-Weltmeister Show-Dance
<b>194</b>	Süßes
<b>196</b>	Porträt Gero Sieberger, Triathlet
<b>222</b>	Getränke
<b>236</b>	Quellen
<b>238</b>	Danke & Vitae