

# INHALT

<b>8</b>	<b>ERNÄHRUNG UND SPORT</b>
11	Was Nährstoffe für die Fitness bringen
<b>23</b>	<b>TRINKEN HÄLT FIT</b>
25	Die besten Getränke für Sportler
29	Sport und Alkohol – besser nicht!
29	Macht dich die Ernährung fit?
<b>31</b>	<b>WANN, WIE, WAS ESSEN?</b>
32	Essen an normalen Tagen bzw. für Breitensportler
36	Essen während der Trainingsphase
38	Essen während der Wettkampfphase
<b>42</b>	<b>FUSSBALLTRAINER SPECIAL</b>
43	Sensibilisierung des Teams
44	Mit der Mannschaft unterwegs
	<b>REZEPTTEIL</b>
48	FRÜHSTÜCK
64	HAUPTGERICHTE
66	Suppen
70	Meist vegetarisch
80	Fleisch
92	Geflügel
100	Fisch

108 SNACKS UND GRUNDREZEPTE

146 DESSERTS UND KUCHEN

**172 REGISTER**

**176 IMPRESSUM**