

Für meine Fitness-Freunde

Vorwort von Hajo Jäger _____ 7

Stoffwechsel

Gut zu wissen, wie viel Energie jeder braucht _____ 8

Darf's ein bisschen mehr sein?

Bauarbeiter müssen anders essen als Bürojobber _____ 11

Wertvolle Kohlenhydrate

Zum rechten Zeitpunkt richtig kombiniert
sind Kohlenhydrate Gold wert _____ 12

Vorsicht, Zuckerbomben

Wo die süßen Sünden sich verstecken _____ 15

Gut verdaut

Welche Lebensmittel wie lange im Magen bleiben _____ 17

Tolle Proteine

Für gutes Aussehen: Eiweiß hilft beim
Muskelaufbau und beim Abnehmen _____ 18

Wasser trinken macht schlank

Die kalorienfreie Flüssigkeit tut rundum gut _____ 21

Proteinpulver

Für jeden Anspruch das Passende finden _____ 22

Prima Fette

Von guter Qualität sind sie besser als ihr Ruf _____ 26

Einkaufen

Gesunde Ernährung geht im Supermarkt los _____ 28

Auf die Sinne ist Verlass

So erkennen Sie gutes Obst und Gemüse _____ 30

Ab ins Lager

Gut abgelegt bleibt Ihr Essen lange frisch _____ 31

Perfekt zubereitet

Zwölf nützliche Tipps aus der Profi-Küche _____ 32

Bewegt euch!

Ob beim Kraft- oder beim Ausdauertraining:
immer schön dranbleiben _____ 34

FRÜHSTÜCK

Die erste Mahlzeit zum Start in den Tag:
Essen Sie sich fit und leistungsfähig _____ 40

MITTAG

Leicht oder deftig – ernähren Sie sich ganz
nach Ihrem Geschmack _____ 72

SNACKS

Gesundes für den kleinen Hunger _____ 108

ABENDESSEN

Fitnessrezepte, die richtig gut satt machen _____ 140

Body-Attack-Produkte

Abnehm-Helfer Alles für die schlanke Linie _____ 172

Starke Muskeln Unterstützung fürs Krafttraining _____ 173

Ausdauer Verbessern Sie Ihre Kondition _____ 174

Register _____ 176

Impressum _____ 178