

JESSE KROPELNICKI

# EAT TRAIN WIN

**Die perfekte  
Ernährung für  
Läufer, Triathleten  
und Radfahrer**

**riva**

# INHALT

<i>Einführung</i>	8	<b>4 STRESS, DIE ATHLETISCHEN TRIADEN UND GESUNDE VERDAUUNG</b>	81
<b>ERNÄHRUNG</b>		Stress und die »Triade der sporttreibenden Frau«	82
<b>1 BESSER ERNÄHREN FÜR OPTIMALE LEISTUNG</b>	13	Die Ausdauerathleten-Triade	85
Gesunde Lebensweise und Optimierungsphasen	15	Belastung und gesunde Verdauung	88
<b>2 ERNÄHRUNGSANPASSUNG FÜR ATHLETEN</b>	23	<b>REZEPTE</b>	
Makronährstoffe + Mikronährstoffe	25	<b>FRÜHSTÜCK</b>	97
Nahrungsergänzungsmittel	37	<b>SÄFTE UND SMOOTHIES</b>	111
Blutzucker	42	Natürliche Trainingsernährung	118
<b>3 ESSEN FÜR ATHLETEN</b>	51	<b>MITTAGESSEN</b>	125
Die Energieversorgungs-Fenster	52	<b>SNACKS</b>	143
Regenerationsmahlzeiten	61	<b>ABENDESSEN</b>	159
Körperzusammensetzung und Periodisierung von Ernährung	64	<b>BEILAGEN</b>	197
Schnelle Regeneration zwischen Wettkämpfen	70	<b>DESSERTS</b>	211
Energieversorgung am Wettkampftag und beim Rennen	71	<i>Dank</i>	218
		<i>Register</i>	219