

JESSE KROPELNICKI

EAT TRAIN WIN

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

riva

INHALT

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