



Nikki Lefler
Zuzana Fajkusova

VEGAN für Sportler

Tragen Sie sich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalten
Sie kostenlose Rezepte und Infos
zu neuen Veröffentlichungen!

INHALT

Einführung	7
Der Paradigmenwechsel	7
Was kannst du von diesem Buch erwarten?	8
Grundprinzipien	10
Der Anfang: allgemeine Grundsätze	10
Vegane Nahrungsmittel	10
Wie bekomme ich ausreichend Eiweiß?	17
Die Gesundheitsvorteile von Rohkost	24
Warum Saft?	24
Einweichen und Keimen	27
Flüssigkeitszufuhr	29
Was, wann und wie viel?	32
Nährstoff-Timing für Höchstleistungen	32
Auf natürliche Weise Gewicht reduzieren	35
Der Aufbau fettfreier Muskeln	36
Heißhunger	37
Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?	38
Ruhe, Entspannung und Regeneration	43
Schlaf, Meditation und Atmung	43
Gesunder Darm	44
Fasten	46
Vegane Rezepte	49
Die Basisrezepte	51
Purer Nussdrink	52
Hanfdrink	54
Quinoadrink	55
Fermentierter Kokosjoghurt	57
Dattelsirup	58
Power-Nussmus	60
Gemischter grüner Salat	61
Superfood-Salat-Topping	62
Einfaches Nuss- und Saatenbrot	65
Cheesy Grünkohlchips	66
Sauerkraut für den Darm	69

Gesunder Start	71
Reinigende Morgenlimonade	73
Nahrhafter grüner Saft	74
Leberentgiftungssaft	77
Aufwach-Smoothie	78
Guten-Morgen-Energie-Smoothie	81
Matcha Latte	82
Maqui-Beeren-Smoothie-Bowl	85
Karottenkuchen-Smoothie-Bowl	86
Cremiger Mango-Chia-Pudding	89
Rohe 5-Minuten-Granola	90
Avocado-Erbсен-Creme	92
Rauchiges Tempeh-Scramble	93
Spinatcrêpes	95
Energiebooster für dein Workout	97
Gurken-Limetten-Chia-Fresca	98
Wellness-Shot	101
Regenerationssaft	102
Blutbildender Saft	105
Roher Power-Smoothie	106
Goldener Colada-Regenerations-Smoothie	109
Maca-Minze-Smoothie	110
Feuchtigkeitsspendende Wassermelone	110
Veganer Muskel-Drink	113
Schoko-Muskel-Drink	114
Ginger-Ale-Trainingsstärkung	116
Gute-Nacht-Elixier	117
Beeren-Chia-Energie-Mus	119
Salziges Karamell-Ausdauer-Mus	120
Spirulina-Power-Riegel mit Andenbeeren	123
Kokos-Mango-Power-Riegel	124
Popeye-Protein-Kugeln	127
Super-Power-Kugeln	128
Rohe Zimtschnecken	131
Ausdauer-Snack-Mix	132
Power-Hauptmahlzeiten	135
Grüne Power-Suppe	137
Wärmende Tortillasuppe	138
Thai-Curry-Ramen	141
Rohes Pad Thai	142
Gemüse-Nori-Rolls	145
Walnuss-Kopfsalat-Tacos	146
Nahrhafte Bowl	148
Ayurveda-Bowl	151
Pesto-Quinoa-Bowl	152
Sprossenfalafel	155
Spaghettikürbis nach griechischer Art	156
»Game Changer«-Burger	159

Super Salate	161
Pak-Choi-Salat mit Zitrus-Hanfsamen-Dressing	163
Gartensalat mit Sumach-Vinaigrette	164
Detox-Salat	167
Griechischer Salat im Glas	168
Wildreissalat mit cremigem Miso-Dressing	171
Linsensalat mit Ofengemüse	172
Falscher Thunfischsalat	175
1-Minute-Mahlzeiten	177
Wassermelone + Limette + Meersalz	179
Mango + geschälte Hanfsamen	179
Ananas + Spirulina im Glas	180
Apfel-Tahin-Sandwich	180
Walnuss-Bananen-Snack	182
Banane + Nussmus + Kakaonibs	183
Datteln + Mandelmus	183
Avocado + Nori-Sprossen-Roll	184
Banane + Sprossen + Romanasalat-Wrap	184
Gesunde Nachspeisen	187
Brombeer-Zitronen-Käsekuchen	189
Nikkis Twix-Riegel	190
Crumble mit Früchten der Saison	191
Goldenes Bananenbrot	192
Om-Schokoriegel	195
Superfood-Karamellen	196
Dressings, Dips, Aufstriche und Chutneys	199
Balsamico-Vinaigrette	200
Zitronen-Tahin-Soße	201
Hausgemachter Sauerrahm	202
Koriander-Chutney	203
Mandelricotta	205
Mangosalsa	206
Geschichteter Party-Dip	209
Einfache Beeren-Chia-Marmelade	210
Rote-Bete-Dip aus dem Ofen	212
Menübeispiele	213
Tipps und Tools zur Regeneration	215
Hilfreiche Quellen	217
Danksagung	218
Über die Autorinnen	218
Index	219