



Nikki Lefler  
Zuzana Fajkusova

# VEGAN für Sportler

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.vegetarisch-und-vegan.de](http://www.vegetarisch-und-vegan.de)  
für unseren Newsletter ein und erhalten  
Sie kostenlose Rezepte und Infos  
zu neuen Veröffentlichungen!

# INHALT

<b>Einführung</b>	<b>7</b>
Der Paradigmenwechsel	7
Was kannst du von diesem Buch erwarten?	8
<b>Grundprinzipien</b>	<b>10</b>
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
<b>Was, wann und wie viel?</b>	<b>32</b>
Nährstoff-Timing für Höchstleistungen	32
Auf natürliche Weise Gewicht reduzieren	35
Der Aufbau fettfreier Muskeln	36
Heißhunger	37
Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?	38
<b>Ruhe, Entspannung und Regeneration</b>	<b>43</b>
Schlaf, Meditation und Atmung	43
Gesunder Darm	44
Fasten	46
<b>Vegane Rezepte</b>	<b>49</b>
<b>Die Basisrezepte</b>	<b>51</b>
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

<b>Gesunder Start</b>	<b>71</b>
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-Erbesen-Creme	92
Rauchiges Tempeh-Scramble	93
Spinatcrêpes	95
<b>Energiebooster für dein Workout</b>	<b>97</b>
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
<b>Power-Hauptmahlzeiten</b>	<b>135</b>
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