

# INHALT

<b>Einführung</b>	<b>8</b>
Erste Frage: Müssen Sie das wirklich essen?	11
Hydratation: Auf den Schweiß kommt es an	22
Die Millionenfrage: Trinken oder essen wir die nötigen Kalorien?	26
Feste und flüssige Nahrung – zwei verschiedene Dinge	38
Was macht gutes Essen für unterwegs aus?	49
<b>Reisriegel</b>	<b>60</b>
<b>Gebackene Eier</b>	<b>88</b>
<b>Gefüllte Mini-Pies</b>	<b>104</b>
<b>Cookies, Muffins und Kuchen – nicht nur süß</b>	<b>126</b>
<b>Pfannkuchen- und Waffel-Variationen</b>	<b>152</b>
<b>Kreative Kraftpakete</b>	<b>174</b>
<b>Unterwegs kochen</b>	<b>202</b>
<b>Anhang</b>	<b>218</b>
Nährwertangaben der Rezepte	220
Nährwertangaben für Zutaten nach Wahl und Ersatzzutaten	224
Umrechnungstabelle	230
Index	231
Bildnachweis	240

## **Kurzanleitungen**

<b>Die Sportlerküche</b>	<b>54</b>
<b>Alufolie zuschneiden</b>	<b>56</b>
<b>Kraftpakete verpacken</b>	<b>58</b>
<b>Perfekten klebrigen Reis zubereiten</b>	<b>64</b>
<b>Den Reiskocher effizient nutzen</b>	<b>71</b>
<b>Sandwich-Reisriegel</b>	<b>76</b>
<b>Unkompliziertes Garen mit Muffinblechen</b>	<b>90</b>
<b>Setzen Sie eins drauf – gebackene Eier mit Kohlenhydraten</b>	<b>91</b>
<b>Blitzteig für Pies</b>	<b>110</b>
<b>Teig in mehreren Varianten</b>	<b>128</b>
<b>Reisbällchen formen</b>	<b>190</b>
<b>Snack-Kugeln verpacken und aufbewahren</b>	<b>199</b>