

# INHALT

<b>VORWORT VON BJARNE RIIS</b>	8
<b>EINLEITUNG VON HANNAH GRANT</b>	10
<b>PERFORMANCE COOKING VON ANNE DORTHE TANDERUP</b>	12
<b>LEBENSMITTEL, DIÄT &amp; ERNÄHRUNG VON DR. STACY SIMS</b>	16
<b>RAT UND TAT – PERFORMANCE COOKING IN DER PRAXIS</b>	22
<b>UMRECHNUNGSTABELLE</b>	28
<b>INFORMATIONEN ZU DEN REZEPTEN</b>	29
<b>DAS 21 TAGE MENÜ</b>	31
<b>PROLOG</b>	33
<b>ETAPPE 1</b>	43
Chris Anker Sørensen	54
<b>ETAPPE 2</b>	57
<b>ETAPPE 3</b>	67
Matti Breschel	78
<b>ETAPPE 4</b>	81
<b>ETAPPE 5</b>	91
Roman Kreuziger	102
<b>ETAPPE 6</b>	105
<b>ETAPPE 7</b>	115
Nicolas Roche	124
<b>ETAPPE 8</b>	127

<b>ETAPPE 9</b>	<b>137</b>
Alberto Contador	144
Michael Mørkøv	145
<b>RUHETAG 1</b>	<b>147</b>
Ein Tag im Küchentruck	162
<b>ETAPPE 10</b>	<b>167</b>
<b>ETAPPE 11</b>	<b>179</b>
Nicki Sørensen	188
<b>ETAPPE 12</b>	<b>191</b>
<b>ETAPPE 13</b>	<b>201</b>
Michael Rogers	210
<b>ETAPPE 14</b>	<b>213</b>
<b>ETAPPE 15</b>	<b>223</b>
Ivan Basso	228
<b>RUHETAG 2</b>	<b>231</b>
<b>ETAPPE 16</b>	<b>247</b>
Peter Sagan	256
<b>ETAPPE 17</b>	<b>259</b>
<b>ETAPPE 18</b>	<b>269</b>
Michael Valgren	278
<b>ETAPPE 19</b>	<b>281</b>
<b>ETAPPE 20</b>	<b>291</b>
Christopher Juul Jensen	294
<b>RENN-SNACKS &amp; REGENERATIONSESSEN</b>	<b>297</b>
<b>FRÜHSTÜCK</b>	<b>305</b>
Kristoffer Glavind Kjær	318
<b>SAUCEN, DRESSINGS, MARINADEN &amp; BROTE</b>	<b>321</b>
<b>REZEPTINDEX</b>	<b>342</b>