

MARK LAUREN
mit Maggie Greenwood-Robinson

**FIT OHNE
GERÄTE**

KRAFTSTOFF **DAS KOCHBUCH**

Mit 125 Rezepten für weniger Körperfett
und mehr Muskeldefinition

riva

© des Titels »Kraftstoff – Das Kochbuch« von Mark Lauren (ISBN Print: 978-3-7423-0056-0)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Einführung:	Satt ohne Küchenstress	6
Kapitel 1:	Durch Kochen zum Traumkörper.....	9
Kapitel 2:	Kalorienzyklen in der Küche	25
Kapitel 3:	Gerichte mit schnellem Kraftstoff.....	39
	Frühstück mit schnellem Kraftstoff	40
	Mittagessen mit schnellem Kraftstoff	50
	Abendessen mit schnellem Kraftstoff	76
	Snacks mit schnellem Kraftstoff.....	112
Kapitel 4:	Gerichte mit langsamem Kraftstoff.....	119
	Frühstück mit langsamem Kraftstoff	120
	Mittagessen mit langsamem Kraftstoff	130
	Abendessen mit langsamem Kraftstoff	148
	Snacks mit langsamem Kraftstoff	176
Kapitel 5:	Smoothies und Säfte.....	181
	Kraftstoff in Form von Smoothies und Säften	182
Kapitel 6:	Desserts mit schnellem Kraftstoff.....	209
Kapitel 7:	Mahlzeit für Mahlzeit, Block für Block ..	225
Anhang		
	Dank.....	270
	Über die Autoren	271
	Quellenverzeichnis	272
	Sach- und Rezeptregister.....	273
	Rezeptregister	284