

JENS »JIL« ILLGNER

PROTEIN POWER

Die besten Rezepte für Bodybuilder und Kraftsportler

riva

© des Titels »Protein-Power« (978-3-7423-0708-8)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

EINFÜHRUNG	7
DIE WICHTIGSTEN BASICS	
<i>Warum ein Kochbuch sinnvoll ist</i>	8
<i>Was sind Makros?</i>	10
<i>Kalorien – was versteht man darunter?</i>	14
<i>Das Prinzip des Nährstofftimings</i>	14
<i>Welche Diät ist die richtige?</i>	17
<i>Tief verankerte Mythen</i>	18
FRÜHSTÜCK	23
DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT DES TAGES?	
OVERNIGHT OATS	41
WAS MACHT HAFERFLOCKEN SO GENIAL?	
SUPPE	49
EINE LANGWEILIGE VORSPEISE?	
LOW-CARB-GERICHTE	55
RICHTIG LECKER OHNE KOHLENHYDRATE	



HIGH-CARB-GERICHTE
KOHLENHYDRATE FÜR EXTRAVIEL ENERGIE

83

POST-WORKOUT-MEALS
WAS IST DAS EIGENTLICH?

101

CHEAT CLEAN
KUCHEN, MUFFINS UND
ANDERE LECKEREIEN

141

PROTEIN-CHEAT-CAKES
VIEL PROTEIN UND KLEINE SÜNDEN

189

Rezeptverzeichnis

202

Über den Autor und sein Team

206

Danksagung

207

