

JESSE KROPELNICKI

EAT TRAIN WIN

**Die perfekte
Ernährung für
Läufer, Triathleten
und Radfahrer**

riva

EINFÜHRUNG

Mehr als 18 Jahre Erfahrung als Coach verschiedenster Athleten – einschließlich UFC-Kämpfern, Tänzern und Weltklasse-Triathleten – haben mich erkennen lassen, dass es nicht nur körperliche Fitness ist, die zu guten Leistungen führt. Neben der Balance aus harten Trainingseinheiten und Erholungstagen sowie einer durchdachten Trainingsstrategie braucht der Körper auch Brennstoff aus der Nahrung. Und je hochwertiger diese Nahrung ist, desto besser funktioniert der Körper. Ein einfaches Prinzip eigentlich – umso erstaunlicher ist es, dass nur wenige Athleten es richtig anwenden.

Über die Jahre entwickelte ich die Core Diet, ein eigenes Ernährungsberatungs-Unternehmen und eine Ernährungsphilosophie. Die Core Diet ist keine Diät im herkömmlichen Sinn, sondern vielmehr ein Lebensstil für Athleten. Ich erkannte, dass die meisten Sportler zwar eine Menge Zeit und Energie in das Training steckten, aber ihre Ernährung nicht optimiert war. Dies erschien mir als großartige Chance, die Athleten in ihrer Leistung noch zu fördern. Also entwickelte ich Sporternährungskonzepte in leicht verständlichen Modulen und begann, mit internationalen Ausdauerathleten an ihrer Ernährung zu arbeiten. Schon nach kurzer Zeit erbrachten sie bessere Leistungen, brachen Zeitrekorde und erholten sich schneller nach Wettkämpfen. Mein Ansatz erwies sich als so erfolgreich, dass ich zertifizierte Diätberater ausbildete, um das Konzept zu verbreiten. Heute coache ich mehr als ein Dutzend professioneller Ironman-Athleten sowie

Trainer und Ernährungsberater weltweit mit meinen Ernährungskonzepten.

Bedingt durch meine Erziehung, war Gesundheit für mich immer wichtig. Als Kind der 1980er-Jahre hatte auch ich eine natur- und umweltbewusste Mutter. Sie interessierte sich für Gesundheit und ließ naturheilkundliche Aspekte in unsere Ernährung miteinfließen. Wann immer es möglich war, wählte sie Vitamin- und Mineralstoffpräparate anstelle von Antibiotika und konventionellen Medikamenten. Ich erinnere mich heute noch an unsere Einkäufe im örtlichen Naturkostladen, mit seinem Geruch nach Sprossen und anderen erdigen Dingen. Die verschiedenen Nahrungsergänzungsmittel in den Regalen schienen mir immer voller Magie zu stecken!

Diese frühen Erfahrungen prägten mein Interesse für Ernährung und naturnahe Themen. Auch die Magie der Nahrungsergänzungsmittel wollte ich ergründen – obwohl mir schnell klar war, dass diese vermutlich nicht in Flaschen zu finden sein würde.

Je mehr ich mich mit Fitness beschäftigte, desto mehr dachte ich darüber nach, wie ich meinem Körper zwischen und während der Trainingseinheiten besser mit Energie versorgen konnte. 1997, als ich mit dem Studium begann, gehörte meine Leidenschaft nicht Partys, sondern dem Gewichtheben. Ich jobbte zu der Zeit in einem Laden für Nahrungsergänzungsmittel, lernte einiges über die verschiedenen Pulver und Tabletten und sprach mit vielen Kunden. Über drei Jahre protokollierte ich täglich meinen Konsum an

Makronährstoffen: Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Durch dieses akribische Notieren lernte ich, wie verschiedene Nahrungsmittelkombinationen die Körperzusammensetzung und die Leistung sowohl im Training wie auch im Alltag beeinflussen können. Ich hob in dieser Zeit zwar hauptsächlich Gewichte, und mein Fokus lag auf Muskelzuwachs, aber 1997 nahm ich auch an einem Sprint-Triathlon teil und hatte große Lust, mich in dieses Thema zu vertiefen. Mir war auch klar, dass die vom Gewichtheben aufgebaute Muskelmasse beim Triathlon hinderlich sein würde. Im Jahr 2000, mit 93 kg Körpergewicht – 25 kg mehr als im ersten Studienjahr –, wollte ich mein Ernährungsprogramm umstellen, um meine Physis besser an die im Ausdauersport übliche schlanke, sehnige Figur anzupassen. Um als Triathlet schneller zu werden, musste ich die Muskeln loswerden, die ich nicht brauchte. Tatsächlich waren das etwa 20 kg – als Zusatzgewicht hätten sie mich definitiv verlangsamt. Über die nächsten fünf Jahre reduzierte ich diese Muskeln langsam, durch vorsichtige Anpassung meines Makronährstoffkonsums, bis ich schließlich bei einem Wettkampfgewicht von knapp 72 kg landete.

Durch diesen Prozess lernte ich unglaublich viel darüber, wie sich der menschliche Körper an seine Nahrung anpasst und wie exakt dies der Art und Weise entspricht, in der er sich auf die Trainingsbelastung einstellt. Man kann den Körper unterstützen bei der Trainingsregeneration, der Stärkung des Immunsystems, der Gesundheitsförderung und der Beseitigung ernährungsbedingt limitierender Faktoren im Wettkampf. Aus diesen Überlegungen entstand die Core Diet – und in diesem Buch stelle ich Ihnen meine Konzepte vor.

Eat. Train. Win ist zwei Bücher in einem.

Es beginnt als Ratgeber mit vielen Details zu trainings- und wettkampfrelevanter Ernährung. Damit lernen Sie die Grundlagen einer gesunden Ernährung und Lebensweise kennen, wie wir sie alle im täglichen Leben anstreben sollten. Darauf aufbauend, folgen Informationen, wie Ernährung zum präzisen Werkzeug werden kann, um den Körper in seine Bestform zu bringen, Muskelmasse nach persönlichem Bedarf auf- oder abzubauen und während intensiver körperlicher Anstrengung die optimale Unterstützung zu liefern.

Der zweite Teil des Buchs enthält Rezepte. Sie folgen ausnahmslos meiner Ernährungsphilosophie und setzen die Grundlagen des ersten Abschnitts praktisch um. Dass Sie Ausdauerathlet sind, heißt nicht, dass Sie Tonnen an Brot, Pasta und Getreide essen müssen. Sie werden feststellen, dass die Rezepte bunt und vielseitig sind – viel Gemüse, alle Arten von Eiweiß, von Fisch, über Fleisch zu Eiern, und auch einige naturbelassene Desserts. Obwohl ich ein Befürworter gebrauchsfertiger Sportgetränke, Riegel und Gels bin (im entsprechenden Trainingsfenster), denke ich, dass man auch hier einiges – mit guten Erfolgen – selbst machen kann. Auch dafür finden Sie Rezepte. Es ist eine ehrliche, vollwertige Kost, die zu einem gesunden, aktiven Lebensstil beiträgt.

Ich hoffe, dass Sie *Eat. Train. Win* interessant und informativ finden und einen Nutzen für sich daraus ziehen können. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie durch mein Konzept neue Wege in Ihrem Training finden, für bessere und schnellere Ergebnisse und mehr Spaß im Wettkampf.

TEIL

1

ERNÄH

HRUNG





BESSER ERNÄHREN
FÜR OPTIMALE
LEISTUNG

WOLLEN SIE IN IHREM HALBMARATHON, Marathon, Triathlon oder Ironman besser werden? Viele Athleten kämpfen um jede minimale Leistungssteigerung. Ausgeklügelte Trainingspläne allein reichen nicht – die Lösung liegt in der richtigen Energiezufuhr. Aus der Erfahrung in meinem Unternehmen, das Konzepte für Wettkampfernährung erstellt, weiß ich, dass der potenziell negative Einfluss von Ernährung auf das Wettkampfergebnis mit der Dauer des Wettkampfs sogar noch wächst. Ich bin überzeugt, dass bei den meisten Athleten, die mit ihrer Wettkampfleistung in über dreistündigen Rennen unzufrieden sind, inadäquate Ernährung der am meisten limitierende Faktor war. Viele Athleten erkennen erst durch negative Erfahrung die gewichtige Rolle von Ernährung. Diese Erfahrungen müssten nicht sein, denn das Thema Ernährung lässt sich gut verbessern. Es ist nicht schön zu sehen, wie Athleten hart trainieren, eine Menge Zeit investieren und allein wegen Ernährungsdefiziten trotzdem im Wettkampf nicht ihre Höchstform erreichen.

Hochwertige Ernährung für Training und Wettkampf lässt den Körper Trainingsbelastungen und zusätzliche Stressfaktoren besser verarbeiten. Der Athlet, der auf lange Sicht die größte Trainingslast auf sich nehmen kann, macht die besten Fortschritte. Eine optimale Ernährung im Alltag, bezogen auf Lebensmittel und auch auf Essenszeiten, hilft Ihrem Körper langfristig, den steigenden Trainingsstress zu verarbeiten, sodass Sie am Wettkampftag leistungsstärker denn je sein werden. Als Einsteiger profitieren Sie, indem Sie von Anfang an die richtigen Ernährungsgrundlagen für Leistung schaffen. Als Profi- oder Spitzensportler können Sie damit den oft benötigten, extrem wertvollen Ein-Prozent-Vorsprung erzielen, der den Sieg vereiteln kann. Nur allzu oft erlebe ich Athleten, die versuchen, diese minimale Marge durch noch härtere, längere und enorm belastende Trainingssessions zu erzielen. Stattdessen reichen dafür manchmal schon einfache Ernährungsänderungen – die den Körper nichts kosten, aber durch gute Ernährung und bessere Regeneration insgesamt ein besseres Wohlbefinden bringen. Einmal coachte ich eine sehr erfolgreiche Profi-Triathletin im Bereich Wettkampfernährung. Unser Ziel war es, ihre Körperzusammensetzung im Jahresverlauf zu optimieren, unter Berücksichtigung ihrer Schwitzrate und ihres individuellen Natrium- und Flüssigkeitshaushalts. Ein Großteil dieses Prozesses bestand nur darin, dass sie mehr auf gute Ernährung, auch im Alltag, achtete. Zuerst kam sie kaum durch die Wettkämpfe, steigerte sich aber im Verlauf von nur sechs Monaten derart, dass sie bei der Weltmeisterschaft überragend gut abschnitt. Für mich beweist das, welche wichtige Rolle die richtige Ernährung spielt.

GESUNDE LEBENSWEISE UND OPTIMIERUNGSPHASEN

Eat. Train. Win unterstützt die Philosophie, dass gesundes Essen ein Grundelement des athletischen Lebensstils ist. Im Training und in der Wettkampfperiode sollten Athleten ihre Ernährung dann ergänzen, um die zusätzliche dynamische Arbeit des Körpers zu unterstützen. Die Prinzipien, die hier gelten, sind ausschlaggebend für die Körperzusammensetzung und werden sich direkt wie indirekt auf die Leistung auswirken. Diese Prinzipien steigern auch Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag, da der Verzehr der hier vorgeschlagenen Lebensmittel mehr Energie geben und zu mehr Wohlbefinden führen.

EINE GESUNDE LEBENSWEISE

Vor jedem Ausdauerwettkampf steht ein Trainingsprogramm – Aufbau von Kondition und Kraft, für ein starkes Finish am Wettkampftag –, aber auch eine Basisfitness ist essenziell. Wenn Ihr Marathon-Trainingsplan an Tag 1 einen 10-km-Lauf vorsieht, ist es von Vorteil, wenn Sie die Distanz dann nicht zum ersten Mal laufen. Der Körper braucht Zeit, um sich an solch eine Aktivität anzupassen. Die Monate vor dem Lauf sollten daher viele wechselnde Strecken beinhalten, inklusive mehrerer 10-km-Distanzen.

In Bezug auf die Ernährung sollten Sie ebenso verfahren: Wenn Sie erst zu Beginn der Trainingsaison Ihre Ernährung komplett umstellen, könnte das ungeahnte Probleme mit sich bringen (wie Bauchschmerzen oder andere unspezifische Verdauungsprobleme). Viel wichtiger ist, dass Sie eine Basis haben. Wenn Sie Ihre Workouts intensivieren, greift Ihr Körper auf sich selbst



bzw. seine Vitamin- und Mineralstoffvorräte zurück. Folglich sollten Sie auch im Alltag grundsätzlich nährstoffreiche Nahrungsmittel verzehren.

Diese Nahrungsmittel, die ich meinen Athleten verordne und die auch grundlegend sind in den Re-

zepten dieses Buchs, sind Fisch, mageres Fleisch, Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte.

Ich nenne diese Nahrungsmittel Core Foods, oder Kern-Nahrungsmittel, da alles, was wir essen, darauf aufbaut. Sie liefern uns ein komplettes Makronährstoff-Profil (Proteine, Kohlen-



hydrate und Fette) sowie den Grundstock unseres Mikronährstoffbedarfs (Vitamine und Mineralstoffe, s. S. 25). Darüber hinaus ist eine darauf aufbauende Ernährung auch nachhaltig, wenn man sie etwas modifiziert. Sie ist keinesfalls limitierend, sodass Sie in Ihrem Alltag ein-

geschränkt wären. Meistens finden Sie in jedem Restaurant etwas, das ins Schema passt. Auch wenn wir nicht immer kontrollieren können, was wir zu essen bekommen, helfen diese Richtlinien, jederzeit eine kluge Wahl zu treffen.

Andere, nährstoffärmere Nahrungsmittel, wie Brot, Pasta und Sportriegel, sind ebenfalls wichtig. Damit auch sie optimal eingesetzt werden, sollten Athleten sie ausschließlich in den erforderlichen Zeiten essen. Allgemein sollten Sie industriell verarbeitete Lebensmittel meiden sowie alles, was mit raffiniertem Zucker angereichert oder voll tierischer und pflanzlicher Fette und versteckter Salze ist. Ziel ist es, vollwertige und möglichst naturbelassene Lebensmittel zu verzehren, um deren volle Nährstoffdichte aufzunehmen. Dies reduziert sich auf die einfache Formel: Außerordentliche sportliche Leistungen erfordern außerordentliche »Brennstoffe«. Mit »außerordentlich« meine ich Getreideprodukte und Energielieferanten mit raffiniertem Zucker, die nicht natürlich vorkommen. Ihre ideale Makronährstoffzusammensetzung steigert die sportliche Leistung, obwohl sie außerhalb von Sport und Training nicht unbedingt in das Konzept einer gesunden Lebensweise passen. So macht es einen großen Unterschied, ob Sie Sportriegel kurz vor einer anspruchsvollen Trainingseinheit essen oder kurz vor dem Schlafengehen. Haben Sie dieses Prinzip einmal verstanden, können Sie selbst jederzeit die richtigen Entscheidungen treffen.

OPTIMIERUNGSPHASEN

Das körperliche Potenzial eines Athleten ist nicht nur eine Kombination aus angeborenem Talent und körperlicher sowie mentaler Vorbereitung. Es hängt auch von den Ernährungsgewohnheiten in jeder Phase seiner Fitnessentwicklung sowie über einen längeren Zeitraum ab. Dies zu berücksichtigen kann einen Vorteil im Wettbewerb bringen – egal ob im Einzelwettkampf, im Team, oder allein, gegen die Stoppuhr.

Ihre gesundheitsbewusste tägliche Ernährung ergänzen Sie zu Beginn der Trainingsphase mit leistungsfördernden Mahlzeiten und/oder Snacks vor, während und nach dem Training (Pre-Workout, Workout und Post-Workout). An dieser Stelle können normalerweise auch »außerordentliche« Nahrungsmittel eingebaut werden. Es gibt definitiv ein Zeitfenster, zu dem ein Sportgetränk, wenn es auch industriell hergestellt ist und von Zuckern strotzt, genau das ist, was der Körper braucht. Umsichtig eingesetzt, unterstützen solche künstlichen Getränke den Körper im Training und im Wettkampf ungemein. Das Gleiche gilt auch für andere verarbeitete Produkte wie Energieriegel (s. auch S. 57).

CORE FOODS

Core Foods bestehen aus Fisch, magerem Fleisch, Magermilchprodukten, Obst, Gemüse, Nüssen, Saaten und Hülsenfrüchten.

Fisch: Magerer wie fetter Fisch sind eine ausgezeichnete Eiweißquelle. Fette Kaltwasserarten enthalten viele Omega-3-Fettsäuren – für Athleten wertvolle Nährstoffe (s. auch S. 32).

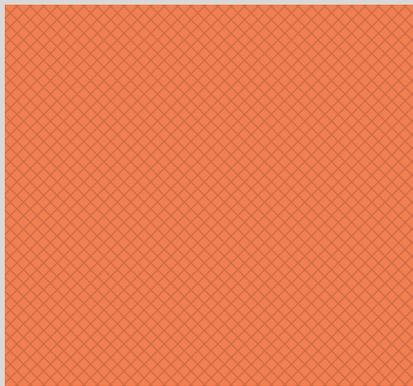
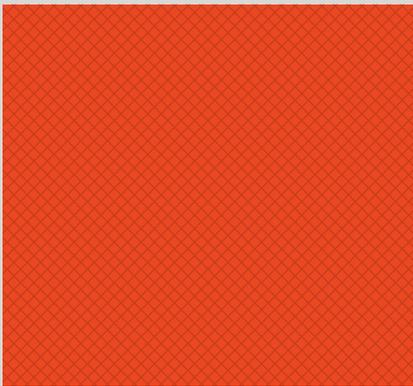
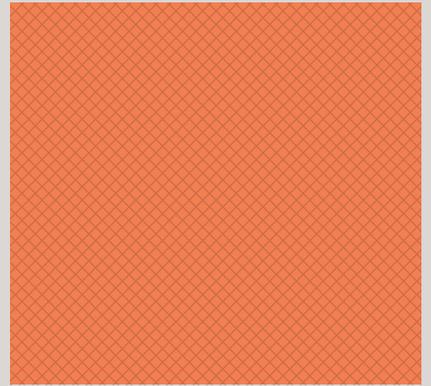
Mageres Fleisch: Magere Fleischsorten liefern tierisches Eiweiß mit wenigen gesättigten Fetten. Hühnerbrust, Schweinelende oder mageres Rindfleisch sind empfehlenswert. Schinkenspeck, Schweinebauch, Hühnerschenkel, Ochsenbrust u. Ä. sollten sparsam gegessen werden.

Magermilchprodukte: Milchprodukte mit wenig gesättigten Fettsäuren sind großartig, z. B. Joghurt, Käsesorten wie Feta, Ziegenkäse und körniger Frischkäse und Milch mit niedrigem Fettgehalt. Vorsicht bei fettreduziertem Joghurt mit Fruchtaroma, da er oft reichlich zugesetzten Zucker enthält (s. auch Core-Zahl, S. 20).

Obst: Früchte sind eine hervorragende Vitamin- und Mineralstoffquelle und liefern natürliche Kohlenhydrate sowie viele Antioxidantien. Die Nährstoffzusammensetzung variiert, essen Sie daher möglichst viele verschiedene Sorten. Wohlschmeckend und wohltuend sind z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Bananen, Ananas, Mango, Trockenpflaumen und -feigen.

Gemüse: Wie Früchte sind auch Gemüse Nährstoffbomben voller Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und natürlicher Kohlenhydrate. Auch hier sollten Sie die Vielfalt genießen. Zu meinen Favoriten gehören Brokkoli, rote Paprika, Spargel, Spinat, Süßkartoffeln, Butternusskürbis, Weiß- und Rotkohl.

Nüsse: Nüsse und Kerne sind eine ausgezeichnete Quelle für Mineralstoffe und gesunde Fette, inklusive essenzieller Omega-3-Fettsäuren.



Viele Athleten wählen Mandeln. Ich bevorzuge Nusskerne mit Omega-3-Fettsäuren, die in Mandeln nicht und in Walnüssen reichlich enthalten sind. Interessant ist auch ein Nuss-Frucht-Energiemix (S. 155). Para- und Macadamianüsse sind ebenfalls eine gute Wahl.

Saaten: Saaten und Samen sind reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen, Kalium und Selen und damit eine wichtige Nährstoffquelle. Sie sollten roh verzehrt werden, da ihre Nährstoffkomponenten bei Erhitzung schnell denaturieren. Sie können Saaten jedoch einweichen, mahlen oder zerstoßen, ohne ihren Nährwert zu ändern. Großartige Optionen sind Chiasamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam und Sonnenblumenkerne.

Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, Linsen und Erdnusskerne gehören zu den Hülsenfrüchten. Sie liefern qualitativ hochwertige Eiweiß- und Ballaststoffe, Kohlenhydrate sowie Mikronährstoffe wie Folsäure, Thiamin, Mangan, Magnesium, Kalium und Eisen. Sie enthalten sehr viel Stärke, die der Körper schnell und effizient in Energie umwandeln kann.

CORE-ZAHL

Im oftmals hektischen Alltag gelingt es manchmal nicht, zu 100 Prozent Core Foods zu essen. Manchmal habe ich keine eigenen Snacks dabei,

bekomme aber Hunger. In diesem Fall muss ich auf Fertigprodukte zurückgreifen. Einige davon eignen sich durchaus, gleichzeitig den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, gute Makro- und Mikronährstoffe für eine schnelle Erholung zu liefern und zusätzlich zu sättigen. Die Core-Zahl hilft, Fertigprodukte auf ihre Eignung für den Notfall zu prüfen. Diese von mir entwickelte Formel versucht, die Blutzuckerwirkung der Kohlenhydrate des Produkts zu betonen, indem sie Zucker doppelt zählt. Die geringe Wirkung von Ballaststoffen auf die Blutzuckerreaktion wird berücksichtigt, indem man sie davon subtrahiert. Das Ergebnis dividiert man durch die Summe aus Fett und Proteinen, da beides den Blutzuckeranstieg verlangsamt (durch langsamere Verdauung). Lebensmittel mit einer Core-Zahl unter 2 g bestehen den Test, wenn sie hauptsächlich natürliche oder biologische Zutaten enthalten. Eine weitere Komponente sind die gesättigten Fette: Davon sollten weniger als 5 g pro Portion enthalten sein. Mit der Core-Zahl-Formel werden Sie sogar Kartoffelchips, Brote, Wraps, Burritos und selbst Pizzas finden, die infrage kommen. Bei Mahlzeiten und Snacks sollten Sie die Core-Zahlen der einzelnen Zutaten berücksichtigen, nicht nur die Gesamtzahl des Produkts. Wenn ich Käse mit Kracker essen will, stelle ich also sicher, dass Käse und Kracker den Core-Zahl-Anforderungen entsprechen, jeweils weniger als 5 g gesättigte Fette enthalten und aus natürlichen Zutaten bestehen.

$$\text{CORE-ZAHL} = (\text{ZUCKERANTEIL} + \text{GESAMTMENGE KOHLENHYDRATE} - \text{BALLASTSTOFFMENGE}) : (\text{GESAMTFETT} + \text{GESAMTPROTEINE})$$

GESAMTMENGE FETT

Die Menge an Fett pro Portion (in g).

GESÄTTIGTE FETTE

Wählen Sie Lebensmittel mit weniger als 5 g gesättigtem Fett.

CHOLESTERIN

Im Rahmen einer gesunden Ernährung sollten Sie weniger als 300 mg (0,3 g) Cholesterin pro Tag zu sich nehmen.

Durchschnittliche Nährwerte

1 Portion = 8 Kräcker (28 g)
(1 Portion = 2 ganze Kräckerscheiben)
1 Packung entspricht ca. 16 Portionen

Nährwerte pro Portion

Kalorien 120 **davon aus Fetten 20**
%-Anteil am Tagesbedarf*

Gesamtfett 2,5 g 4 %
gesättigte Fette 0 g 0 %
mehrfach ungesättigte Fette 0 g

einfach ungesättigte Fette 1 g
Cholesterin 0 mg 0 %

Natrium 140 mg 6 %
Kohlenhydrate gesamt 22 g 7 %

Ballaststoffe 1 g 4 %
Zucker 7 g

Protein 2 g

Vitamin A 0 % • Vitamin C 0 %

Kalzium 2 % • Eisen 6 %

* %-Anteil am Tagesbedarf bemessen an einer täglichen Gesamtkalorienzahl von 2000. Je nach persönlichem Kalorienbedarf kann der Tagesbedarf höher oder niedriger ausfallen.

| | Kalorien | 2000 | 2500 |
|----------------------|-------------|---------|---------|
| Gesamtfett | weniger als | 65 g | 80 g |
| gesättigte Fette | weniger als | 20 % | 25 g |
| Cholesterin | weniger als | 300 mg | 300 mg |
| Natrium | weniger als | 2400 mg | 2400 mg |
| Kohlenhydrate gesamt | | 300 g | 375 g |
| Ballaststoffe | | 25 g | 30 g |

PROZENTANTEIL DES TAGESBEDARFS

Lediglich exemplarisch, meist in der äußersten rechten Spalte des Etiketts gelistet. Für Ihren individuellen Bedarf sprechen Sie mit einem Ernährungsberater.

GESAMTKOHLLENHYDRATE

Die Zahl addiert sich aus Ballaststoffen, Zuckern und Stärken eines Lebensmittels.

PROTEIN

Proteinreich ist ein Nahrungsmittel mit 7 g Eiweiß oder mehr pro Portion.

(ZUCKER + KOHLENHYDRATE – BALLASTSTOFFE)

$$7 + 22 - 1 = 28 \text{ g}$$

(FETTE + PROTEIN)

$$2,5 + 2 = 4,5 \text{ g}$$

$$28 : 4,5 = 6,2 \text{ g}$$

KEINE GUTE CORE-ZAHL



Bohnensalat mit Tomaten & Basilikum, 200, 201
 Lachsplätzchen auf Blattsalaten, 140
 Orangen-Fenchel-Salat mit Hähnchen, 170, 171
 Quinoa-Salat mit Orange, Cranberries & Ziegenkäse, 126
 Salat aus Frühlingsgemüse mit Karotten-Ingwer-Dressing, 198
 Salat mit pochiertem Lachs und Dill-Kapern-Soße, 163
 Sautierte Garnelen auf Schwarze-Bohnen-Salat, 160, 161
Salz:
 Kräutersalz, 106
 Meersalz, Mineralstoffe in, 121
 Sautierte Garnelen auf Schwarze-Bohnen-Salat, 160, 161
 Schokoladiger Chia-Pudding, 214
Schwarze Bohnen:
 Gefüllter Eichelkürbis nach Südweststaaten-Art, 192, 193
 Gemüseburger mit Linsen & schwarzen Bohnen, 188
 Sautierte Garnelen auf Schwarze-Bohnen-Salat, 160, 161
 Schwarze-Bohnen-Dip mit Koriander, 148
 Vegetarisches Drei-Bohnen-Chili, 186
 Schweinelende mit Süßkartoffeln & Grünkohl, 179ff., 180
 Schwimmen, 54
Smoothies:
 Bananen-Honig-Protein-Smoothie, 116
 Heidelbeer-Protein-Smoothie, 113
 Kakao-Mandel-Dattel-Smoothie, 117
Snacks, 44, 70, 143-157
 Apfel-Sellerie-Salat mit Rosinen, 149 auf Bohnenbasis, 145
 Chili-scharfes Popcorn mit Kürbiskernen, 152f., 153
 Datteln mit Walnussfüllung, 154
 Edamame-Avocado-Dip, 146, 147
 Frucht-Nuss-Energiemix, 155
 Gebackene Süßkartoffel-Chips, 156, 157
 Guacamole mit gerösteten Kräutern, 150, 151
 Hüttenkäse mit Kräutern, 145
 Orangen-Joghurt-Parfait mit Heidelbeeren, 144
 Schwarze-Bohnen-Dip mit Koriander, 148
 Spaghetti, 44

Spaghetti-Kürbis:
 Hähnchenbrust in Salbeimarinade mit Kürbisspaghetti, 138, 139
 Hähnchenfleischbällchen auf Kürbisspaghetti, 174, 175
Soßen:
 Dill-Kapern-Soße, 163
 Erdnussbuttersoße, 199
 Petersilien-Knoblauch-Soße, 182
 Rote-Paprika-Soße, 104, 105
Spinat:
 Eierflockensuppe mit Spinat, 127
 Grünes Trio (Saft), 112
 Pochierte Eier mit Rote-Paprika-Soße und Knoblauchspinat, 104, 105
 Putensteaks mit Spinat, Erbsen und Blauschimmelkäse, 168
 Salat aus Frühlingsgemüse, mit Karotten-Ingwer-Dressing, 198
Sportriegel:
 Zimtiger Apfel-Dattel-Riegel, 122, 123
Stress:
 Ausdauerathleten-Triade und, 85-88
 Belastung und eine gesunde Verdauung, 88-92
 reduzieren, 91
 und die Triade der »sporttreibenden Frau«, 82-85
Suppen:
 Eierflockensuppe mit Spinat, 127
 Fischeintopf Manhattan Style, 131
 Gemüsesuppe mit Huhn und Quinoa, 130
 Grünkohlsuppe mit weißen Bohnen und Tomaten, 134
 Kürbissuppe mit Süßkartoffel & Apfel, 178
 Süßkartoffeln, 181
 Gebackene Süßkartoffel-Chips, 156, 157
 Kürbissuppe mit Süßkartoffel & Apfel, 178
 Schweinelende mit Süßkartoffeln & Grünkohl, 179ff., 180
 Süßkartoffelpfanne mit Ei, 108, 109
 Süßzahn bekämpfen, 48

T

Tilapia im Backpapiermantel, mit Tomaten, Basilikum und Knoblauch, 166, 167
 Tomaten, 131
 Bohnensalat mit Tomaten & Basilikum, 200, 201

Grünkohlsuppe mit weißen Bohnen und Tomaten 134
 Putenwurst mit Brokkoli und Tomaten 132, 133
 Zucchini-»Bandnudeln« mit gegrillten Kirschtomaten 194
 Transferrin, 93
 Traubensaft-Sportgetränk, 121
 »Triade der sporttreibenden Frau«, 82-85
 Triathlons, 61, 68, 75-78
 Regeneration zwischen Triathlon-Wettkämpfen, 70-71

V

Veganer und Vegetarier, 27
 Vegetarisches Drei-Bohnen-Chili, 186
 verarbeitete Nahrungsmittel, 32, 36
 Verdauungssystem,
 Wettkampfernährung und das Verdauungssystem, 55, 71ff.
 Vitamin C, 37, 70, 185
 Vitamin D, 37, 93

W

Walnüsse, 20, 34, 38
 Zimtwürzige Bratäpfel mit Rosinen und Walnüssen, 215
Wassermelone:
 glykämische Last von, 43-49
 Wassermelone-Limetten-Saft mit Minze, 114, 115
Weißer Bohnen:
 Bohnensalat mit Tomaten & Basilikum, 200, 201
 Grünkohlsuppe mit weißen Bohnen und Tomaten, 134
 Wettkampfernährung, 70-79
 Wettkampfgewicht, 65-68
 Wettkampfmorgen, 75-78
 Widerstandskraft gegen Verletzung, 68
 Workout-Fenster, 53, 55

Z

Zitronen-Vinaigrette, 190, 191
Zucchini:
 Pfannengeröstete Gemüseplätzchen, 202, 203
 Zucchini-»Bandnudeln« mit gegrillten Kirschtomaten, 194, 195
 Zucker, 54, 55-58, 90
 zusammengesetzte Lebensmittel, 48

ÜBER DEN AUTOR

JESSE KROPELNICKI ist ein erfahrener, professioneller Triathlon-Coach und begründete die Marke QT2 Systems mit mehreren Unternehmen für die Wettkampfvorbereitung von Ausdauerathleten: QT2 Systems, The Core Diet, OutRival Racing und The Run Formula. Seine Kundenkartei umfasst aktuelle Ironman-Champions wie frühere Teammitglieder des USAT Triathlon Nationalteams der USA. Er lebt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in Scituate, Massachusetts, USA.