Rezept- und Sachverzeichnis

A
American-Protein-Burger 68
Amerikaner 48
Ananas pulverpaniert 28
Apfel-Küsschen 14
Apfel-Sellerie-Salat 98
Apfel-Zimt-Wasser 30
Apple Crumble 51
Arginin 116
Asiatische Nudelsuppe to go 39
Avocadocreme 36

B
Bananen-Erdnussbutter-Kuchen 51
BCAAs 116
Beefsteak-Röllchen mit Dip 32
Beerenkuchen 52
Belegtes Brötchen de luxe 39
Body definieren 11
Bodybuilder-Eiersalat 100
Bohnensalat mit Frischkäse 101

C
Carnitin 119
Challenge Timing 11
Champignon mit Thunfisch gefüllt 71
Champignon-Gulasch mit Zuckerschoten 81
Cheesecake 52
Chia-Samen-Beeren-Marmelade 15
Chicken-Burger 69
Chicken-Salat 100
Chili con Thunfisch 76
Christstollen 58
Clubsandwich 39
Couscous-Salat 103
Crunchy- und Frucht-Taler 49

D
Defti-Feta-Muffins 40

E
Egg-White-Muffin 53
Eier-Muffins 36
Eiweiß 109, 115
Eiweiß-Beeren-Dessert 18
Eiweißbrot 21
Energiereiches Gemüse-Omelett 16
Energy-Smoothie 18
Erdbeer-Protein-Rolle 46
Erdnuss-Schoko-Plätzchen 49
Ernährungspläne 122
Ernährungstypen 10
Extremsportart 121

F
Falafel mit Salat 95
Fenchel-Salat 104
Fettabbau 11
Fette 109, 116
Fettsäuren 117
Fitness-Döner 80
Fitness-Salat 103
Fitness-Schwarzwälder-Kirsch-Kuchen 45
Fitnessernährung 107
Fitnessziele 10
Flammkuchen gerollt mit Quark-Apfel-Rosinen-Füllung 33
FlavDrops 118
Flüssigkeitsbedarf 120
French Rolls carpe diem 40
Frischkäsesalat herzhaft to go 101
Frischkäsesalat süß to go 101
Frittata-Muffins 66
Frozen-Joghurt-Eis 35
Fruchtzucker 114
Fruktose 114
Fudge-Brownies 49

G
Gefüllte Kohlrabi 71
Gefüllte Protein-Schnecken 89
Gegrillte Gemüse-Wildlachs-Spieße 76
Gemüse-Kartoffel-Auflauf 82
Gemüse-Nachos 57
Gemüse-Omelett-Wrap 66
Gemüsepfanne mit Rinderhack 74
Gemüsesticks mit Quarkdip 40
Gespicktes Rindfleischfilet 88
Glutamin 116
Good-Morning-Power-Mix 14
Griechischer Zucchini-Auflauf mit Feta 84
Grünes Muskelglück 36
Grünkern-Schrot-Suppe 72
Gute-Laune-Chili 82

H
Hähnchen-Bohnen-Reis-Pfanne 65
Hähnchen-Eiweiß-Burger 68
Hähnchenfilet süß-sauer 64
Hähnchenbrust mit Peanutbutter 65
Hähnchenröllchen mit Blattspinat und Joghurt-Dip 64
Haselnuss-Chocolate-Chip-Stange 53
High-Protein-Power-Bar 60
Hokkaido-Kartoffel-Auflauf 73
Honig 114

K
Kartoffel- oder Pastinaken-Chips 53
Kekse mit drei Zutaten 54
Kidney-Mais-Kopfsalat 100
Kinder-Country-Riegel 24
Kinderriegel in Blätterteig 48
Kirschen-Plotzer mit Schneehaube 45
Kisses-Protein (Energy-Smoothie) 29
Kohlenhydrate 108, 112
Kokosbällchen 24
Kokosblütenzucker 114
Kräuter-Gnocchi 41
Kreatin 119

L
Lebkuchen-Schnitten 58
Linsen-Burger mit pochiertem Ei 68
Low-Carb-Flammkuchen Elsässer Art 33
Low-Carb-Low-Fat-Fischpfanne 77
Low-Carb-Lachs mit Ofengemüse 77
Low-Carb-Pizza 74
Lustiger Johanniskuchen 44

M
Mango-Ingwer-Wasser 30
Melonen-Brombeer-Quark 28
Milano-Röllchen 69
Milchschnitten 48
Mineralpräparate 119
Mohn-Quark-Kuchen mit Zimt verfeinert 44
Mus-Erdnussbutter-Bällchen 25
Muskelaufbau 11

N
Nahrungsergänzungsmittel 118
Nuss-Cookies 54
Nuss-Porrigde 18

O
Oreo-Quark-Torte 46
Overnight Oats 19

P
Paprika mit Thunfischfüllung 71
Pastinaken-Pommes 57
Peanutbutter-Cookies 54
Pizza aus dem Waffeleisen 41
Pizza-Bällchen 57
Pizza mit Spinat 79
Poppiges am Morgen 19
Protein-Eiweiß-Riegel 25
Protein-Frucht-Cocktail 28
Protein-Muffin-Marmor-Kuchen 60
Proteine 115
Proteinpulver 115

Q
Quinoa-Gemüse-Pfanne 72

R
Raffaello-Brotaufstrich 15
Ravioli 74
Right-Carb-Pfannen-Pizza 79
Rinderfiletstreifen in Champignon-Kräuterrahm 87
Rindfleischsteaks 88
Rote Trainingseinheit 29
Rote-Bete-Apfel-Salat 98

S
Sauerkraut-Salat 104
Schmelzflocken-Erdnussbutter-Cake 25
Schokobrötchen 21

Veith/Kolberg/Strauß. Fitness Food (ISBN 9783432103204), © 2017 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG

Selbst gemachtes Protein-Nutella 15
Smoothie für zwischendurch 29
Snacks 120
Sojawürfel mit Gemüse 72
Speedy-Avocado-Apfel-Salat 105
Spinat-Omelett-Rolle 66
Spurenelemente 119
Süße Eier mit Kokosflocken 19
Süßkartoffel mit Chili-Bohnen-Mischung 90
Süßkartoffel-Bällchen 90
Süßkartoffel-Creme-Suppe 89
Süßstoffe 113

T
Tandoori-Chicken-Sub 93
Teigtaschen gefüllt 32
Thunfisch-Omelett 16
Tiramisu-Quark mit Bananen und Kokos-Chips 27
Toffee-Würfel 24
Trainingskategorien 10
Trinkregeln 121

U
Überbackene Apfel-Bananen 27

V
Veganer Schoko-Bananen-Kuchen 27
Vegetable mediterrane (Pan) 73
Vegetarische-Chia-Samen-Vollkorn-Lasagne 94
Vitalbrötchen 21
Vitamin-Protein-Salat 98
Vitamine 117
Vitamintrunk 35
Vollkorn-Protein-Muffin 52
Vollkorn-Spaghetti-Pizza 95

W
Wasser 120
Wassermelone-Rosmarin-Wasser 30
Watermelon visits Cheese 105
Wettkampf 11
Workout-Smoothie 35

X
Xucker 114

Z
Zimt-Apfel-Rosinen-Kuchen 58
Zitrone-Blaubeer-Minze-Wasser 30
Zitronen-Gurken-Wasser 30
Zitronen-Protein-Kuchen 61
Zucchini-Nudeln mit Spiegelei und Datteln 85
Zucchini-Spaghetti mit frischer Tomatensoße 84
Zucchini- und Auberginen-Boote mit Räucherlachs 85
Zucchinisticks 73

Veith/Kolberg/Strauß. Fitness Food (ISBN 9783432103204), © 2017 TRIAS in Georg Thieme Verlag KG