

Inhalt

Vorwort 9

Teil I: Hintergrund – Zeitmangel und seine Folgen 11

1. Warum dieses Buch? 13
2. Die Zielgruppe – Menschen in Zeitnot 16
3. Essverhalten unter Zeitdruck 18
4. Auswirkungen auf unser Lebensmittelangebot 21
 - Fertiggerichte 21
 - Zusatzstoffe in Lebensmitteln 22
 - Nahrungsergänzungsmittel und Functional Food 25
5. Unzureichende Bewegung 29
6. Gesundheitsprobleme 31
7. Das Foodsport-Konzept 33

Teil II: Ernährungsgrundlagen kompakt 35

1. Ernährungswissenschaftliche Wirkungszusammenhänge 37
2. Vorteile eines gesunden und aktiven Lebensstils 40
 - Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit 40
 - Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte 41
 - Gesunde Verdauung 41
 - Aufbau und Erhalt der Muskulatur 42
 - Vermeiden von Übergewicht 43
 - Reduziertes Bluthochdruckrisiko 45
 - Geringeres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko 45
 - Sinkendes Diabetesrisiko 47
 - Geringeres Krebsrisiko 48
3. Ernährung und Körpergewicht 50
 - Der Energiestoffwechsel 50
 - Wie Gewicht reduzieren? 54
 - Diäten – ein sicheres Mittel, um dicker zu werden? 55

- 4. Wissenswertes über unsere Lebensmittel 61**
 - Fette – Freund oder Feind? **61**
 - Kohlenhydrate – möglichst viel oder möglichst wenig? **65**
 - Proteine – wie viel hilft viel? **67**
 - Obst und Gemüse – mehrmals täglich **69**
 - Optimale Wasserversorgung **71**
 - Alkohol – Chancen und Risiken **73**

Teil III: Ernährungsmanagement im Alltag 77

- 1. Gewichtscontrolling mithilfe der Foodsport-Ernährungsmatrix 79**
 - Die Ideal-Phase: Gewicht halten mit Training **80**
 - Die Balancier-Phase **81**
 - Die Negativliste **86**
 - Die Foodsport-Ernährungsmatrix **86**
- 2. Clevere Einkaufsstrategie mithilfe der Foodsport-Einkaufsliste 90**
 - Das Problem der Verfügbarkeit von Lebensmitteln **90**
 - Die Foodsport-Einkaufsliste **91**
- 3. Foodsport-Ernährungsmanagement außer Haus 98**
 - Das Frühstück **99**
 - Mittag- und Abendessen **102**
 - Zwischenmahlzeiten, Knabbern und Naschen **108**
- 4. Foodsport-Ernährungsmanagement zu Hause 111**
 - Grundregeln für den Einkauf von Lebensmitteln **111**
 - Das Frühstück **113**
 - Mittag- und Abendessen **114**
 - Zwischenmahlzeiten, Knabbern und Naschen **116**
- 5. Zeiteffizientes und gesundes Kochen 119**
 - Schneller Kochen mit Projektmanagementprinzipien **119**
 - Tipps und Tricks für die schnellere Zubereitung von Lebensmitteln **122**
- 6. Gezielter Einsatz von Tiefkühlkost 132**
 - Tiefkühlprodukte aus dem Supermarkt **133**
 - Einfrieren von Frischprodukten **134**
 - Schnelles Auftauen von Lebensmitteln **136**
- 7. Wie sich der Ernährungsstil mit Foodsport verändert 139**

Teil IV: Bewegungsmanagement im Alltag 141

- 1. Warum es ohne Sport nicht geht 143**
- 2. Realistische Erwartungen an das Training 145**
- 3. Wie findet man sein persönliches Trainingskonzept? 147**
- 4. Dauer und Häufigkeit des Trainings 150**
- 5. Zu welchen Tageszeiten trainiert man am besten? 153**
- 6. Erfolgreicher Einstieg und Überwindung zum Training 156**
 - Schaffung der körperlichen Voraussetzungen 156
 - Überwindung zum regelmäßigen Training 157
- 7. Einige Punkte, die bei jedem Training zu beachten sind 160**
 - Die richtige Ausführung der Bewegungen 160
 - Die richtige Atmung 161
 - Das richtige Aufwärmen und Dehnen der Muskulatur 163
 - Training und Abwehrkräfte 163
- 8. Zeitlich kompakte Sport- und Bewegungsmöglichkeiten 165**
 - Joggen / Walken / Nordic Walking 165
 - Fahrradfahren 166
 - Gymnastik 167
 - Schwimmen 168
 - Fitness-Studio 169
 - Heimtrainingsgeräte 170
 - Entdecken von Bewegungsmöglichkeiten 171
- 9. Mein persönliches Trainingsprogramm 174**
 - Basistraining (Mindestanspruch) 174
 - Ergänzungstraining 174
 - Wiedereinstieg nach einer längeren Trainingspause 175

Teil V: Foodsport-Rezepte – Fitness-Food für Feinschmecker 177

- 1. Foodsport-Rezeptaufbau: schneller Kochen auch für Anfänger 179**
- 2. Vorspeisen / Beilagen für den kleinen Hunger 187**
 - Jogurtcreme mit Gurken 188
 - Jogurtcreme mit Schafskäse 190
 - Jogurtcreme mit Zucchini und Walnüssen 192

Tomaten-Gemüse-Suppe	194
Bohnensalat	196
Kisir (Bulgur mit Salatgemüse)	198
Garnelen in Tomatensauce	200
Überbackener Toast mit Schafskäse	202
3. Hauptspeisen mit Fleisch / Geflügel / Garnelen	205
Asia-Pfanne mit Kokosmilch und Putenfiletstreifen	206
Asia-Pfanne mit Soja-Sauce und Garnelen	208
Rindfleisch mit Tomatensauce	210
Vollkornnudeln mit Tomaten/Hackfleischsauce	212
Vollkornnudeln mit Schafskäsesauce und Rucola	214
Vollkornnudeln mit Garnelen	216
4. Hauptspeisen mit Gemüse	219
Gemüsepfanne	220
Gemüsereis	222
Tomaten-Paprika-Gemüse mit Ei	224
Auberginen mit Tomaten, Zwiebeln und Paprika	226
Selleriegemüse	228
Grüne Bohnen mit Hackfleisch	230
Powersuppe (Gemüsesuppe mit Huhn)	232
5. Salate	235
Gemischter Salat mit knusprigen Geflügelbruststreifen	236
Tomaten-Rucola-Salat	238
Griechischer Salat	240
Karottensalat	242
Rotkohlsalat	244
Paprikasalat	246
Obstsalat	248
6. Turbo-Salatdressings	251
Mediterranes Dressing	252
Jogurtdressing	254
Senf-Vinaigrette	256
Balsamico-Dressing	258
Anhang	261
Danke	263
Literatur- und Quellenverzeichnis	264
Stichwortverzeichnis	267
Der Autor	270