

HAJO JÄGER

122 Rezepte  
nach neuesten  
Erkenntnissen der  
Sport-Ernährungs-  
wissenschaft

# FIT AUF REZEPT

Das Kochbuch für Sportler

powered by

**Body Attack**  
SPORTS NUTRITION

HIGH PROTEIN

LOW CARB

LOW SUGAR

LOW FAT



Leseprobe





## LIEBE FITNESS-FREUNDE,

**vielleicht denken Sie jetzt gerade: schon wieder ein Kochbuch? Sie haben recht, doch es ist viel mehr als das: ein praxisnahes Ernährungs-Programm für alle, die mit einfachen Rezepten lecker, figurbewusst und leistungsoptimierend essen möchten.**

Abwechslung auf dem Teller tut gut. Wir mögen es mal süß, mal salzig, mal herzhaft. Wer nicht darauf achtet, landet schnell beim Junkfood. Etliche Diätkonzepte bieten zwar kalorienreduzierte Rezepte, die aber oftmals Muskelaufbau und Ausdauer vernachlässigen. Außerdem sind sie meist aufwendig und lassen sich nur schwer in den Alltag integrieren. Die Folge: Das mühsame Planen, Einkaufen und Zubereiten ist eine Kampfansage an den eigenen Schweinehund. Gewohnheiten müssen so stark umgekrempelt werden, dass man schnell wieder aufgibt. Dieses Kochbuch zeigt Ihnen einen besseren Weg.

Ich verbiete weder Bratwurst, Kekse noch Schokolade. Verzicht ist unnötig, Genuss erlaubt. Aus diesem Grund wird Ihre Ernährungs-Umstellung problemlos durchzuhalten sein. Damit Sie immer satt sind, lege ich in meinen Rezepten großen Wert auf Protein, das längst als bester Satt- und Schlankmacher gilt. Die Muskeln müssen beim Abnehmen unbedingt erhalten bleiben – Eiweiß schützt vor Muskelabbau. Schließlich sind die Muskeln unsere besten Helfer. Sie ziehen ihre Energie zum Großteil aus Fetten. Ob Sie einfach nur abnehmen wollen, von einem durchtrainierten Körper träumen oder Ihre Leistung als Freizeit- oder Leistungssportler steigern möchten – mein Programm eignet sich für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen. Wer viel Sport treibt, darf dabei mehr Kohlenhydrate essen. Ansonsten funktioniert mein Erfolgsrezept bei allen Zielen gleich.

Verstehen Sie dieses Buch als einen Begleiter, der Ihnen auf einfache Weise mit vielen leckeren Rezepten dabei hilft, sich optimal zu ernähren.

*Ihr Hajo Jäger*





**W**er sich gesund ernähren will, sollte so viel wie möglich frisch einkaufen, frisch zubereiten und nur im Ausnahmefall auf konserviertes Obst oder Gemüse zurückgreifen. Das bleibt in Dosen oder Gläsern dank Wärmebehandlung bis zu zwei Jahre haltbar und ist etwa 20-mal schneller zubereitet als frisches Essen, was Zeit und Strom spart. Doch der Preis dafür ist hoch: Beim Konservieren gehen Nährstoffe verloren – und Konservierungsmittel und Zusätze wie Salz, Zucker, Kräuter, Extrakte, Essig, Milchsäure und Aromen kommen hinzu.

### Salat – so reduzieren Sie hohe Nitratgehalte

Salat ist zu jeder Jahreszeit erhältlich, leicht und gesund, passt perfekt zur schlanke Küche und ergänzt viele Gerichte. Wichtig: Wässern Sie Salat eine bis drei Minuten lang, um Nitrat herauszuwaschen. Entfernen Sie Strünke, Rippen und äußere Blätter, denn dort sammelt sich besonders viel Nitrat. Pepen Sie die grünen Blätter ruhig mit Obst oder Gemüse auf, das viel Vitamin C enthält (zum Beispiel mit Kiwi oder mit Paprika).

### Fleisch – hier kommt es auf die Qualität an

Auch beim Fleisch ist auf die eigenen Sinne Verlass. Schlechtes Fleisch ist zäh, fest und trocken, weil es meist nicht lange genug abgehangen wurde. Ist es bereits überreif oder wurde falsch gelagert, riecht es unangenehm nach Fäulnis. Eine schmierige, klebrige oder wässrige Oberfläche ist ebenfalls ein Zeichen für minderwertige Qualität. Wenn Fleischsaft beim Zubereiten oder Lagern aus den Poren

trifft, hat das Fleisch wenig Aroma und ist zu weich. Sie sollten es nicht kaufen. Wer mehr über das gekaufte und abgepackte Fleisch wissen möchte, der kann auf der Verpackung den Namen und die Anschrift des Anbieters, die Fleischart, die Herkunft, die Zulassungsnummer des Schlachtbetriebes, eine Identitätsnummer für die Rückverfolgbarkeit und das Mindesthaltbarkeits-/Verbrauchsdatum ansehen. Mit diesen Daten kann man heutzutage viel im Internet dazu finden. Wer wenig, aber dafür hochwertiges Bio-Fleisch isst, tut nicht nur der Gesundheit etwas Gutes, sondern fördert auch die artgerechte Tierhaltung.

### Guten Fisch erkennen Sie an ungetrübten Augen

Ist der Fisch alt, riecht er unangenehm. Das lässt sich meist schnell feststellen. Außerdem gibt es noch andere Kriterien: Guten Fisch erkennt man an den Augen. Wenn sie klar sind (also nicht eingetrübt) und ein wenig hervorstehen, ist der Fisch noch frisch. Drückt man auf den Bauch, sollte kein Abdruck entstehen. Vorsicht ist geboten, wenn die Schuppen eng anliegen und die Kiemen grau sind.

Fisch sollte am gleichen Tag gegessen werden, an dem er gekauft wurde. Im Kühlschrank hält er meist nicht länger als zwei Tage. Wer nicht frisch kaufen will oder kann, ist auch mit tiefgekühltem Fisch sehr gut bedient. Ob das Fangen bestimmter Fischarten ökologisch zu vertreten ist, erfahren Sie unter [www.msc.org](http://www.msc.org). Dahinter steckt die gemeinnützige Organisation Marine Stewardship Council, die Siegel für Fische aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei vergibt. Auf der Webseite gibt es auch Rezept-Ideen und Informationen darüber, was Sie wo kaufen können.



# EINKAUFS-TIPPS

**Gesunde Ernährung beginnt beim Einkaufen. Danach muss alles richtig gelagert und möglichst schonend zubereitet werden**



# BEWEGUNG

**Ob Muskelaufbau, Abnehmen oder Ausdauer – bei allen guten Vorsätzen gilt dasselbe: immer schön dranbleiben...**



Ohne Sport klappt es auf die Dauer nicht. Das ist klar. Doch wie startet man richtig? Wie wird man besser? Womit kann ich Gewicht verlieren und Muskeln aufbauen? Lesen Sie hier die wichtigsten Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene.

## **Training für Einsteiger: Nicht zu viel vornehmen**

**Für Einsteiger:** Nehmen Sie sich am Anfang nicht zu viel vor. Es genügt, wenn Sie zwei- bis dreimal pro Woche laufen und das Tempo dabei einfach langsam steigern. In der ersten Woche gilt pro Trainingseinheit „Laufen ohne schnaufen“ – und zwar ganz locker und nicht länger als 20 Minuten. Sonst kommen Sie zu schnell außer Atem und fühlen sich überfordert. Nach der zweiten oder dritten Woche wird es leichter. Die Muskeln halten mehr aus. Jetzt sollten Sie Ihr Pensum um fünf bis fünfzehn Minuten verlängern.

Wer es etwas härter mag und Lust dazu hat, darf in den ersten vier Wochen auch einen Sprint von 30 bis 60 Sekunden pro Trainingseinheit einbauen. Je nach Kraft sind natürlich auch mehr Sprints erlaubt (drei bis sechs). Doch das sollte man nur machen, wenn man fit genug dafür ist.

Wichtig: Legen Sie vor allem keinen Kaltstart hin. Einsteiger sollten sich in den ersten 5 bis 10 Minuten langsam warm laufen. Nach dem Joggen gehören fünf Minuten Dehnen und Stretchen ins Programm. Das hält beweglich, und die Ermüdungssubstanzen werden schneller abgebaut. Sie halten besser durch.

**Für Fortgeschrittene:** Wer kein Anfänger mehr ist, kennt sich aus wie ein Profi, hält aber meist am Laufplan fest. Das führt auf

Dauer zu Ermüdung, denn nur neue Belastungen bringen neue Wachstumsreize und neue Erfolge. Deshalb sollten Fortgeschrittene auf andere Sportarten setzen, die dazu beitragen, dass sie sich in ihrer Disziplin, also im Laufen, verbessern. Zum Beispiel könnten sie zweimal pro Woche mit Radfahren, Rudern, Schwimmen, Klettern oder Aerobic mehr Abwechslung ins Training bringen, wodurch sie wieder mehr Motivation und Ausdauer bekommen. Außerdem lernt der Körper neue Bewegungsabläufe, die das Laufgefühl verändern. Das gilt aber auch umgekehrt. Also wenn jemand nur aufs Radfahren fixiert ist, dann sollte er zur Abwechslung auch regelmäßig laufen.

## **Gezieltes Krafttraining hilft Ausdauersportlern**

Eine weitere sehr gute Sportart ist der Kraftsport, denn der kann bei Ausdauersportlern das Muskelkorsett stärken, das nur durchs Laufen nicht ausreichend trainiert wird. Außerdem verbessert Krafttraining den Stoffwechsel. Das bedeutet, dass Ausdauersportler die überflüssigen Fettpolster besser abbauen können und gleichzeitig auch muskulöser aussehen. Viele Ausdauersportler schrecken aber davor zurück, denn mehr Muskeln heißt auch mehr Körpergewicht, was wiederum das Tempo verlangsamt.

Doch solche Sorgen sind unbegründet. Selbst bei intensivem Joggen entstehen keine Muskelberge wie bei Bodybuildern. Mittlerweile haben das auch Profis im Sportbereich erkannt und trainieren regelmäßig an Fitnessgeräten oder mit ihrem körpereigenen Gewicht. Das führt zu einer besseren Körperentwicklung mit einem geringen Fettanteil und zu stärkeren Leistungen. Ein weiterer Vorteil: Durch die Kraftübungen und die aufgebauten



# HAJO'S BEST BLUEBERRY-PIE

## Kuchen zum Frühstück

{Liebeserklärung für Muffin-Fans}

### Zutaten für 2 Portionen

- › 4 Eiweiß
- › 1 Eigelb
- › 100 ml Wasser
- › 6 Tropfen Rum-Aroma
- › 3 EL Proteinpulver Vanille (30 g)
- › 100 g zarte Haferflocken
- › 250 g Heidelbeeren
- › 1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Eiweiß, Eigelb und Wasser schaumig schlagen. Rum-Aroma, Proteinpulver und Haferflocken hinzufügen, alles gut verrühren und die Beeren unterheben.
- 3** Eine kleine Auflaufform mit Öl ausfetten und die Haferflocken-Eiermasse gleichmäßig einfüllen. Auf mittlerer Schiene des Ofens etwa 25 Minuten fertig backen. Herausnehmen und vor dem Verzehr 30 Minuten abkühlen lassen.

### Tipp

Bei Glutenunverträglichkeit tauschen Sie die Hafer- durch Reis- und Hirseflocken aus.

### Noch ein Tipp

Die Haferflocken-Eiermasse kann auch als Pancake in der Pfanne ausgebacken werden.



**Statt des normalen Teigs eine fertige fettarme Protein-Pancake-Mischung nehmen.**

Die von Body Attack beispielsweise liefert drei hochwertige Proteinquellen (Whey-, Casein- und Eggprotein) und eignet sich somit hervorragend als Snack für eine Muskelaufbau- oder Diätphase.



Fertig in nur  
**10 Minuten** plus Backzeit

### Nährwerte pro Portion

**Kalorien (kcal): 413**

**Proteine (g): 29**

**Kohlenhydrate (g): 45**

**Fette (g): 13**



# LOW-CARB-NUDELSUPPE

## mit feinen Eierflocken



### Zutaten für 2 Portionen

- › 150 g Protein-Dinkel-Nudeln
- › 2 große Möhren
- › ½ Stange Porree
- › 1 EL Butter
- › 1000 ml heißes Wasser
- › 4 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- › 2 Eier (Größe M)
- › Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat

### Nährwerte pro Portion

**Kalorien (kcal): 470**

**Proteine (g): 23**

**Kohlenhydrate (g): 55**

**Fette (g): 18**

### Zubereitung

- 1 Nudeln in kochendes Wasser geben und etwa 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Porree längs halbieren, abspülen und eine Hälfte in feine Streifen schneiden.
- 2 Butter erhitzen, Möhren 1 Minute bei mittlerer Hitze braten. Porree mit heißem Wasser und Brühe hinzugeben, 2 Minuten bei geschlossenem Deckel gar kochen.
- 3 Eier in einer Schüssel verquirlen und unter ständigem Rühren in die kochen-

de Gemüsebrühe geben, eine ½ Minute kochen. Nudeln in einem Sieb abgießen, dann unter die Brühe heben, servieren.



**Statt Nudeln können Sie auch besonders eiweißreiches Getreide wie Amaranth oder Quinoa unterheben.** Noch mehr Proteine hat ein **Carb-Control-Riegel von Body Attack als Dessert.** Der liefert fast so viel Protein wie zwei große Steaks.

Ausdauer-  
Power

# VEGETARISCHE BOLOGNESE mit Schafskäsebröseln

Fertig in nur **15 Minuten**

### Zutaten für 2 Portionen

- › 1 mittelgroße Zucchini
- › 2 große Möhren
- › 2 große Fleischtomaten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 rote Zwiebel
- › 100 g Schafskäse
- › 2 EL Olivenöl
- › 1 TL Paprika edelsüß
- › 1 TL Oregano
- › ½ TL Thymian
- › 300 ml passierte Tomaten

### Nährwerte pro Portion

**Kalorien (kcal): 470 | Proteine (g): 22 |**

**Kohlenhydrate (g): 50 | Fette (g): 20**

### Zubereitung

- 1 Gemüse waschen, die Wurzel- und Stielansätze entfernen. Knoblauch und Zwiebel schälen. Dann mit der Zucchini und den Möhren in feine Würfel schneiden. Die Fleischtomaten halbieren, die

Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Den Schafskäse zerbröseln.

- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse etwa 3 Minuten bei größerer Hitze braten, ab und zu rühren. Paprikapulver, Oregano und Thymian übers Gemüse streuen, 1 weitere Minute braten. Passierte Tomaten hinzugeben, etwa 4 Minuten weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Gekochte Spaghetti schneckenförmig eindrehen, die Bolognese mit den Schafskäsebröseln darübergeben.

Fertig in nur  
**15 Minuten**





# OMELETTE MIT GEMÜSE

## Das schmeckt nach Italien

### Zutaten für 2 Portionen

- › 1 mittelgroße Zucchini
- › 2 kleine Möhren
- › 1 rote Paprika
- › 1 grüne Pfefferschote
- › ¼ Stange Porree
- › 2 EL Olivenöl
- › 4 Eier (Größe L)
- › 100 ml Mineralwasser
- › 60 g geriebener Parmesan
- › Salz, schwarzer Pfeffer, Masala

### Zubereitung

- 1** Gemüse waschen, trocknen, bei Paprika und Pfefferschote das Kerngehäuse entfernen. Zucchini, Möhren und Paprika klein würfeln, Pfefferschote und den Porree in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Öl in der Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse (außer dem Porree) etwa 3 Minuten bei größerer Hitze braten, dabei ab und zu rühren. Porree hinzugeben und 1 weitere Minute braten. Mit den Gewürzen abschmecken.
- 3** Eier mit dem Mineralwasser und dem Parmesan glatt rühren, dann gleichmäßig über das Gemüse geben. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Eiermasse bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten garen. Das Omelette halbieren und servieren.

### Tipp

Der Parmesan kann auch durch geriebenen Mozzarella ersetzt werden.

### Gut zu wissen

Eier enthalten auf 100 g nicht nur 13 g wertvolle Proteine, sondern auch lebensnotwendige Vitamine und Mineralien wie Folsäure, Vitamin B12, Vitamin D, Calcium, Eisen und Zink. Also gerne in den Speiseplan einbauen!



**Eier liefern das Vitamin B6, das der Körper für den Muskelaufbau benötigt.**



**Beim Abnehmen hauptsächlich frisches Gemüse essen – am besten viel. Es enthält kaum Zucker und liefert zudem viele Vitalstoffe.** Eine Unterversorgung kann die Stoffwechselprozesse verlangsamen und somit auch den Abbau der überflüssigen Speckröllchen. Zudem stecken immunschützende Nährstoffe (z.B. Betacarotin, Lycopene) drin, die in der Diät das Immunsystem stärken.

Fertig in nur  
**16 Minuten**



**FRÜHSTÜCK**

Apfel-Müsli **43**  
 Apple-Pie-Quark **53**  
 Bananen-Split **46**  
 Barbecue-Doppeldecker **62**  
 B-B-Müsli **42**  
 Camembert-Walnuss-Creme **65**  
 Casein-Süßkirschen **51**  
 Chicken-Salad **66**  
 Cookie-Vanillequark **47**  
 Fruity Cheesecake **45**  
 Gebackener Kirschauflauf **52**  
 Hajo's best Blueberry-Pie **54**  
 Himbeer-Dickmilch **48**  
 Himbeeren im Schoko-Pool **46**  
 Kidneybohnen-Salat **67**  
 Kiwi-Lachs-Mix **65**  
 Marzipan-Morellen **51**  
 Orangen-Tiramisu **57**  
 Paprika-Paste **61**  
 Pineapple-Cream **56**  
 Protein-Pancakes **57**  
 Rinder-Minutensteaks **71**  
 Rucola-Radieschen-Aufstrich **68**  
 Schicht-Joghurt **48**  
 Schinken-Käse-Knäcke **66**  
 Scrambled Eggs **61**  
 Strawberry-Flakes **43**  
 Tuna-Tomato-Sandwich **60**  
 Wake-up-Aufstrich **59**  
 Warmer Wiener-Salat **70**

**MITTAG**

Auberginen-Pilz-Pilaw **80**  
 Baked Chili-Beans **84**  
 Brat-Nudeln **83**  
 Brokkoli-Auflauf **99**  
 Chicorée-Frittata **103**  
 Gebackene Seescholle **87**  
 Gemüse-Frikassee **99**  
 Hähnchenleber **96**  
 Knackiges Gemüse **100**  
 Kohlrabi in Käsehülle **88**  
 Krosse Lachswürfel **91**  
 Kürbis-Chicken-Curry **80**  
 Low-Carb-Nudelsuppe **92**  
 Low-Carb-Pasta **76**  
 Marinierter Garnelenspieße **95**  
 Ofen-Potatoes **88**  
 Protein-Kaiserschmarren **106**  
 Rostbratwurst nach Westernart **79**  
 Sauerkraut-Hack-Soljanka **84**  
 Schweine-Röllchen **98**  
 Süßsaurer Matjes **87**  
 Sweet Chicken-Salad **75**  
 Thunfisch mit buntem Gemüse **83**  
 Thunfischsteaks **91**  
 Tomaten-Schaumsüppchen **100**  
 Überbackene Putensteaks **102**  
 Vegetarische Bolognese **92**  
 Warme Hefeklöße **105**  
 Zucchini-Champignon-Ragout **96**  
 Zucchini-Sesam-Creme **103**

**SNACKS**

Bananen-Creme **126**  
 Bananen-Shake **131**  
 Cookie-Quark-Eis **114**  
 Erdbeer-Bananen-Smoothie **130**  
 Fleischwurst-Salat **133**  
 Frikadellen to go **139**  
 Fruchtiger Caprese-Salat **138**  
 Früchte-Müsli **119**  
 Gefüllter Bratapfel **111**  
 Gefüllte Spitzpaprika **134**  
 Gurken-Saft **130**  
 Halbe Gurken **136**  
 Himbeer-Joghurt-Sorbet **113**  
 Joghurt-Buttermilch-Kaltschale **122**  
 Johannisbeer-Dessert **112**  
 Käsespieße **133**  
 Kaiserschmarren **125**  
 Kiwi-Birnen-Grütze **116**  
 Kumquat-Trifle **122**  
 Low-Carb-Apfelkuchen **120**  
 Low-Carb-Mandelkuchen **121**  
 Obst-Grütze **117**  
 Paprika-Melonen-Salat **133**  
 Paprika-Roulade **134**  
 Popeye's Käsesuppe **139**  
 Räucherforelle **136**  
 Scharfer Nuss-Frischkäse **139**  
 Schinkenröllchen **132**  
 Schoko-Nusspralinen **129**  
 Stracciatella-Sterne **126**  
 Sweet Cheese-Sandwich **137**  
 Vampir-Shake **130**

**ABENDESSEN**

Bohnen-Paprika-Salat **164**  
 Bratkäse mit Mandelkruste **150**  
 Corned Beef mit Remoulade **169**  
 Eiweißbrot **144**  
 Feta-Nuss-Salat **147**  
 Fischbuletten **166**  
 Geflügel-Gulasch **143**  
 Gefüllte Pfannkuchen **160**  
 Gefülltes Omelette **149**  
 Getunter Thunfisch **164**  
 Hähnchenpfanne **162**  
 Kasseler-Eintopf **161**  
 Kichererbsen-Mix **147**  
 Kohlrabi-Pilz-Gemüse **154**  
 Meatballs **157**  
 Minutensteaks **153**  
 Omelette mit Gemüse **158**  
 Pangasius **149**  
 Putensteaks **162**  
 Radieschen-Gurken-Salat **165**  
 Räucherforellen-Creme **166**  
 Roastbeef-Kranz **169**  
 Saftige Rinderhacksteaks **171**  
 Sattmacher-Salat **144**  
 Scharfe Steckrüben **170**  
 Schinken auf Eisberg **153**  
 SM-Salat **146**  
 Tomaten-Hack-Auflauf **170**  
 Vegetarisches Ragout **154**  
 Zucchini-Gemüse **150**



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Jäger, Hajo (2016):

*Fit auf Rezept. Das Kochbuch für Sportler.*

Powered by *Body Attack Sports Nutrition.*

Leipzig: Draksal Fachverlag

ISBN 978-86243-140-3

**Art Director:** Britta Schult

**Redaktion und Realisation:** Journalistenbüro Hamburg

**Schlussredaktion:** Christa Flesner-Drechsler

**Bilder:** Udo Bojahr

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG

**Copyright:** Draksal Fachverlag GmbH

**Verlag:**

Draksal Fachverlag GmbH

Postfach 10 04 51

D-04004 Leipzig

[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

[mail@draksal-verlag.de](mailto:mail@draksal-verlag.de)

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.





**JETZT  
ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL!**

und natürlich auch  
direkt in Deinem

**BODY ATTACK**  
\*PREMIUM STORE\*

# **FIT AUF REZEPT**

## **Das Kochbuch für Sportler**

180 S., 21 x 21 cm, durchgehend farbig,  
Großformat Taschenbuch

ISBN 978-3-86243-140-3, Draksal Fachverlag  
19,90 €



**Empfohlen von:**