



## Essen für Sieger! Für unterwegs

*Biju Thomas, Allen Lim*

 **Download**

 **Online Lesen**

Essen für Sieger! Für unterwegs Biju Thomas, Allen Lim

 [Download Essen für Sieger! Für unterwegs ...pdf](#)

 [Read Online Essen für Sieger! Für unterwegs ...pdf](#)

# **Essen für Sieger! Für unterwegs**

*Biju Thomas, Allen Lim*

**Essen für Sieger! Für unterwegs** Biju Thomas, Allen Lim

## Downloaden und kostenlos lesen Essen für Sieger! Für unterwegs Biju Thomas, Allen Lim

---

240 Seiten

### Kurzbeschreibung

Ein ganzer Industriezweig versorgt Ausdauerathleten mit einem großen Angebot an abgepackten Energieriegeln, -gels und -drinks, die Höchstleistungen versprechen. Frische und vor allem selbst zubereitete Trainings- und Wettkampfverpflegung ist da eine geradezu revolutionäre Idee. Bei seiner Arbeit mit Profisportlern, die er bei Großereignissen wie den Olympischen Spielen betreut und bekocht, traf Sportwissenschaftler Dr. Allen Lim aber auf immer mehr Athleten, die die typische Sportnahrung – welche sie zum Teil selbst bewarben – verschmähten. Die Gründe: gravierende Magenprobleme und der künstliche Geschmack. Diese Erfahrung nahmen Dr. Allen Lim und Chefkoch Biju Thomas zum Anlass, ein völlig neues Konzept für die Sporternährung zu entwickeln, das sie in „Essen für Sieger! Das Bestzeiten-Kochbuch“ erstmals vorstellten: gesunde, leckere und unkomplizierte Gerichte für jeden Tag sowie „echte“ Snacks zum Mitnehmen.

In „Essen für Sieger! Für unterwegs“ dreht sich nun alles um „echte“ Sportnahrung für unterwegs, also auf dem Rad, am Beckenrand, direkt nach dem Training oder im Wettkampf. Die Autoren stellen 75 neue Rezepte vor, die genau auf die Bedürfnisse von Sportlern zugeschnitten sind: Ob leichte Reiskuchen, gebackene Eier, herzhafte und süße Mini-Pies oder Allens „Goldmedaillen-Porridge“ – sie versorgen Athleten bei Training und Wettkampf mit allen notwendigen Nährstoffen, sind schnell zubereitet, auch auf Reisen, im Handumdrehen verpackt und passen in jede Trikottasche. Viele Profi-Ausdauersportler sind mittlerweile Fans der kleinen Kraftpakete für unterwegs geworden, denn sie sind sehr gut verträglich, bieten viel Abwechslung und schmecken vor allem lecker, ohne zu belasten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Biju Thomas, geboren in Indien und aufgewachsen in den USA, arbeitete als Chefkoch und als Berater für die Industrie. Bei verschiedenen Sportveranstaltungen kochte er für namhafte Profiathleten. Er arbeitet für Print- und Online-Magazine und macht Workshops und TVSpots.

Dr. Allen Lim ist gebürtiger Philippiner mit chinesischen Wurzeln und wuchs in den USA auf. Schon als Kind interessierte er sich für Kochen und Radsport. 2004 machte Lim seinen Doktor in Integrative Physiology und begann, für Profisportler zu arbeiten und zu kochen.

Download and Read Online Essen für Sieger! Für unterwegs Biju Thomas, Allen Lim #ISD9YLBOU3K

Lesen Sie Essen für Sieger! Für unterwegs von Biju Thomas, Allen Lim für online ebook Essen für Sieger!  
Für unterwegs von Biju Thomas, Allen Lim Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute  
Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub,  
Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu  
lesen, Top-Bücher zu lesen Essen für Sieger! Für unterwegs von Biju Thomas, Allen Lim Bücher online zu  
lesen. Online Essen für Sieger! Für unterwegs von Biju Thomas, Allen Lim ebook PDF herunterladen Essen  
für Sieger! Für unterwegs von Biju Thomas, Allen Lim Doc Essen für Sieger! Für unterwegs von Biju  
Thomas, Allen Lim Mobipocket Essen für Sieger! Für unterwegs von Biju Thomas, Allen Lim EPub