



# Das Grand Tour Kochbuch

*Hannah Grant*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Das Grand Tour Kochbuch** Hannah Grant

 [Download Das Grand Tour Kochbuch ...pdf](#)

 [Online Lesen Das Grand Tour Kochbuch ...pdf](#)

# **Das Grand Tour Kochbuch**

*Hannah Grant*

**Das Grand Tour Kochbuch** Hannah Grant

## Downloaden und kostenlos lesen Das Grand Tour Kochbuch Hannah Grant

---

350 Seiten

Kurzbeschreibung

### **Fit mit Genuss: Hannah Grant und ihr großes Sportler-Kochbuch**

Weniger Gewicht auf der Waage, mehr Energie für große Ziele, echter Spaß am guten Essen Ein Muss für alle begeisterten Ausdauersportler und Radsportliebhaber, die das Thema Ernährung ernst nehmen Auch optisch ein Leckerbissen: Die opulente Ausstattung, brillante Fotos und ein originelles Layout machen dieses Buch zum idealen Geschenk

Gerade auch hinsichtlich der Ernährung stellen die großen dreiwöchigen Landesrundfahrten im Radsportkalender - der Giro d'Italia, die Tour de France und die Vuelta à España - wirklich außergewöhnliche Anforderungen an die Fahrer. Bis zu 7.000 Kalorien verbrennt ein Radprofi während einer solchen Grand Tour. Und das Tag für Tag. Für Generationen von Rennfahrern bedeutete dies, nach endlosen Stunden im Sattel und einem zermürbenden Transfer zum Hotel irgendwann lustlos einen Berg zerkochter Fertignudeln in sich reinzuschaukeln. Inzwischen jedoch haben viele Rennställe erkannt, dass die Qualität der Ernährung vor und während der Trainingseinheiten und Wettkämpfe maßgeblich über Sieg und Niederlage entscheidet. Insbesondere das Team Saxo-Tinkoff kann sich glücklich schätzen, mit Hannah Grant eine ausgewiesene Expertin als Chefköchin gewonnen zu haben, die erfolgreich neue Wege bestreitet. Mit Leidenschaft für gute Lebensmittel und kreativer Neugier hat die Dänin eine junge moderne Sportlerküche entworfen, die längst weit über die Grenzen des Pelotons hinaus für Aufsehen sorgt. »Performance Cooking« heißt das Konzept, das Hannah Grant für die Ernährung von Ausdauerathleten und anderen körperlich stark beanspruchten Menschen entwickelt hat. Schmackhafte, gesunde Zutaten, viel Abwechslung und große Auswahl, eine besonders einfache und somit stets frische Zubereitung vor Ort - das sind die Eckpfeiler eines Speiseplans, der nicht nur Spitzenathleten bestmögliche Leistung und Regeneration, anhaltende Erfolge im Kampf mit der Waage, mehr Energie für große Ziele und neue Freude am guten Essen beschert. In ihrem opulent gestalteten »Grand Tour Kochbuch« präsentiert Hannah Grant auf knapp 350 Seiten eine Vielzahl toll in Szene gesetzter Rezepte, die sich während Giro, Tour und Vuelta in der Praxis bewährt haben: Suppen, Vorspeisen, Salate, Hauptgerichte und Desserts für Renn- und Ruhetage, spezielle Wettkampfverpflegung für die Trikottasche und Snacks zur Regeneration, Frühstücksideen, Marinaden, Saucen, Dressings, selbstgemachtes Brot... Mit Unterstützung angesehener Experten wie der Ernährungswissenschaftlerin Stacy T. Sims, der ehemaligen Weltklasse-Handballerin Anne Dorthe Tanderup und dem Physiotherapeuten und Autor Kristoffer Glavind Kjær erläutert Hannah Grant anschaulich die Prinzipien einer ausgewogenen gesunden Ernährung, die individuellen Bedürfnissen und großer körperlicher Belastung gerecht wird. Interviews mit Rennfahrergrößen wie Straßenweltmeister Peter Sagan, die interessante Einblicke in den Trainings- und Wettkampfalltag von Spitzensportlern gewähren, runden dieses Kochbuch ab. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Hannah Grant, geb. 1982, wurde auf Sterne-Niveau als Köchin ausgebildet. Sie arbeitete bereits für eine Reihe von Spitzenrestaurants und bereiste für »Offshore Odysseys« die Welt, um für die weltbesten Kitesurfer zu kochen. Von 2011 an war sie fünf Jahre lang als Chefköchin für das Radprofi-Team Tinkoff-Saxo im Einsatz. In dieser Zeit hat sie das »Performance Cooking«-Programm entwickelt und perfektioniert, das neue Maßstäbe für die Energieversorgung von Ausdauerathleten gesetzt hat. Seit der Saison 2016 zeichnet sie nun bei der südafrikanischen Mannschaft Dimension Data als leitende Ernährungsberaterin für die Schulung der Köche und die Versorgung der Fahrer um Sprintstar Mark Cavendish verantwortlich. Gleichzeitig ist sie auch als Köchin für den englischen Youtube-Kanal Global Cycling Network und für den deutschen Küchengerätehersteller und Radsport-Sponsor Bora im Einsatz. Hannah Grant lebt in Kopenhagen. Mehr unter @dailystews.

Download and Read Online Das Grand Tour Kochbuch Hannah Grant #ERS9UQT0DKC

Lesen Sie Das Grand Tour Kochbuch von Hannah Grant für online ebookDas Grand Tour Kochbuch von Hannah Grant 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 Das Grand Tour Kochbuch von Hannah Grant Bücher online zu lesen.Online Das Grand Tour Kochbuch von Hannah Grant ebook PDF herunterladenDas Grand Tour Kochbuch von Hannah Grant DocDas Grand Tour Kochbuch von Hannah Grant MobipocketDas Grand Tour Kochbuch von Hannah Grant EPub