

Vorworte.

Vorwort von Nicolai Worm	4
Vorwort von Franca Mangiameli.....	6
Vorwort von Heike Lemberger	8

LOGI-Grundlagen.

Das neue große LOGI-Kochbuch.....	10
Warum LOGI? Ist doch LOGI sch!	11
Die Entstehung von Übergewicht	12
Die Entwicklung ernährungsabhängiger Erkrankungen!	12
Die LOGI-Pyramide teilt Lebensmittel nach ihrer Blutzuckerwirkung ein	14
LOGI funktioniert ganz LOGI sch	16
Die fünf Schlank-Prinzipien der LOGI-Methode machen das Leben leichter	17
Energiedichte	18
Die Umstellung auf LOGI – Schritt für Schritt zum Ziel.....	21
Für LOGI-Profis – die besten Kohlenhydratalternativen.....	24
Wissenschaft und Erfahrung sprechen für LOGI.....	31
Erfahrungsberichte	32

Rezepte.

Snacks. Clevere Köstlichkeiten.

Parmesan-cracker	42
Gemüsechips	42
Nektarinen-Joghurt-Shake	43
Exotischer Kokos-Ananas-Shake	43
Wassermelonen-Shake	43

Suppen. Raffiniert und LOGI.

Gazpacho in Gurke.....	44
Eberbacher Klößchensuppe.....	45
Selleriecremesuppe mit Schinken.....	46
Cremige Topinambur-Bohnensuppe	48
Apfel-Ingwer-Curry-Suppe.....	50
Marokkanischer Hühncheneintopf	51
Erbsensuppe Mutter Courage.....	52
Wirsing-eintopf mit Speck	53

Salate. Leicht und kreativ.

Birnen-Gorgonzola-Salat.....	54
Chicken-Nuggets mit Mangosalat	56
Beiger Ziegenkäsesalat mit Feigen.....	58
Feldsalat mit gebratenen Äpfeln und Speck	59
Wurzelsalat mit Feta.....	59
Garnelen-spieße auf Salat mit gebratener Avocado.....	60
Salat Kunterbunt mit Beerendressing.....	64
Lauchsalat an Hüttenkäse	65
Rohkostsalat nach asiatischer Art	66
Chicorée-Salat mit Nektarinen	67
Rucola-Melonen-Salat.....	68
Rucola-Salat mit Erdbeeren	70
Bergischer Wurstsalat	71
Apfel-Ziegenkäse-Taler mit karamellisiertem Thymian	72

Eierspeisen. LOGI fein in Schale!

Fruchtige Eierröllchen	74
Frittata mit scharfem Fenchelsalat.....	75
Mediterraner Eiersalat	75

Vegetarisch lässt es sich LOGI leben!

Balsamicozwiebeln mit gratiniertem Feta	76
Spinat-Feta-Quiche	77
Bodenlose Paprikatarte	78
Auberginen-Minipizzen	79
Süße Pilzpfanne mit Mozzarella	80
Linsentaler	81
Selleriepuffer mit Apfelmus.....	82
Tofu mit Olivenkruste im Zwiebelbett	84
Möhren-Kichererbsen-Pommes	86
Petersilienwurzel-Pommes.....	88
Mangold mit Tofu-Käse-Kruste	89
Auberginen und Zucchini im Eimantel	89
Mediterrane Zucchinikücherl	90
Falafel-Teller	92
Austernschnitzel	93
Tofuwürfel im Sesammantel.....	93
Pastinaken-Pasta	94
Topinambur-Rösti	96
Francas LOGI-Taboulé.....	98

Fisch & Co. Flossen hoch mit LOGI!

Möhrentagliatelle mit Garnelen.....	100
Tuna-Frikadellen auf Paprikagemüse.....	102
Überbackener Seelachs	103
Pangasiusfilet im Parmesanmantel	104
Zanderfilet mit Fenchel-Radicchio-Sauce.....	105
Chilischolle mit Foliengemüse.....	106
Zucchini-schiffchen mit Krabben	108
Knusperfisch mit Pfirsichsauce.....	109

Heilbuttspieße auf Avocadobett.....	110	Teigwaren. Pizza, Pasta, Brot? Ja!	
Maki-Sushi	112	Hackfleischbrot.....	160
Lachscarpaccio	114	Kokosbrötchen.....	161
Fischsalat Niçoise	115	LOGI-Brot.....	162
Traditioneller Matjessalat	116	Gratinierte Teigrollen mit Ricotta-Spinat-Füllung	164
Geflügel. LOGI im Anflug!		Auberginen-Lasagne.....	166
Gemüse-Puten-Curry	118	Käsespätzle.....	168
Kürbiscurry mit Hähnchen	120	Hessischer Schmandkuchen	169
Hähnchenschenkel mit Honigkruste und Orangen.....	121	Cannelloni.....	170
Sesamhähnchen schwarz-weiß auf Thaisalat.....	122	LOGI-Pfannkuchen mit gemahlenen Mandeln für deftige Speisen.....	171
Putenfilets mit Broccoliflan	124	LOGI-Pfannkuchen laktose- und eifrei mit Kichererbsenmehl.....	171
Kichererbsensalat mit Hähnchen	125	LOGI-Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl.....	172
Hühnerfilets in Thymiansauce mit Kohlrabiragout	126	LOGI-Pfannkuchen mit Haselnüssen für süße Speisen	173
Erdnussküken mit fruchtigem Mangoldsalat	127		
Rind. Kräftig. Saftig. LOGI.		Desserts. Süß ohne Sünde.	
Rinderfilets in Gorgonzolasauce	128	Beerentraum	174
Rindsrouladen mit mediterraner Füllung	129	Apfel-Käsekuchen	175
Rinderfilets mit Pinienkernkruste.....	130	Rotkäppchen-Schnitten	176
Gratinierte Rinderlende	132	Schnelles Himbeersorbet.....	178
Pizzaiola.....	133	Erdbeer-Joghurt-Eis	178
Rumpsteak mit Balsamicozwiebeln und gebratenem Spargel	134	Kokospancakes mit Apfelmus	179
Kalbsgulasch auf Petersilienwurzelpüree.....	136	Kaiserschmarrn mit Kompott	180
Thailändisches Rindercurry	138	Donauwellen	182
Schwein. Vielseitig und aromatisch.		Mousse von schwarzen Johannisbeeren	184
Zwiebel-Schwein mit Ricotta-Pilz-Klößen.....	140	Saftige Apfel-Kücherl	185
Schweinefilets nach indischer Art.....	142	Ricottakrapfen mit Trauben	186
Parmesanspargel mit Nussbutter und Schinken.....	143		
Szegediner Gulasch	144	Warenkunde.	
Gefüllte Kohlrabi.....	146	Suppen und Eintöpfe	49
Deftige Pilzpfanne	147	Salatdressings	62
Broccoli-Blumenkohl-Auflauf mit Schinken.....	147	Gemüse und Salat.....	97
Weißkrautsalat süß-sauer mit Kasseler.....	148	Fisch	107
Heikes Bauernfrühstück	150	Rindfleisch.....	137
Hackfleisch. LOGI bestens in Form.		Schweinefleisch	149
Spaghetti Bolognese mit Möhrentagliatelle.....	152	Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe	187
Fruchtige Hackschnitte mit Joghurtsauce	153		
Asiatische Hackbällchen	154		
Schnelles Reitergericht	155		
Saucen & Dips. Tüpfelchen auf dem LOGI-I.			
Olivencreme	156		
Scharfer Hüttenkäse.....	156		
Apfel-Ingwer-Dip	157		
Mango-Koriander-Chutney	157		
Lachsdp	158		
Mayonnaise und Aioli.....	159		