

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9	• Die Verschlechterung unserer Ernährungsgewohnheiten	46
VORREDE	12	• Das amerikanische Ernährungsmodell	48
EINFÜHRUNG	14	• Das Ende des französischen Modells	49
KAPITEL 1:		KAPITEL 4:	
DER MYTHOS VON DEN KALORIEN	19	DIE METHODE	51
Der Ursprung der Kalorientheorie	19	PHASE I: GEWICHTSABNAHME	51
Die Kalorientheorie: eine illusorische Rechnung	20	Nahrungsmittel, vor denen man sich besonders in Acht nehmen sollte	52
Das Kalorienparadoxon	21	• Zucker	52
KAPITEL 2:		• Brot	53
LEBENSMITTELGRUPPEN	27	Stärkehaltige Nahrungsmittel	54
Proteine	27	• Kartoffeln	55
Kohlenhydrate	29	• Karotten	56
• Klassifizierung der Kohlenhydrate nach der Komplexität ihrer Moleküle	29	• Reis	56
• Die Einteilung in langsam und schnell resorbierbare Zucker ist falsch!	29	• Mais	57
• Was ist Glykämie?	31	• Teigwaren	58
• Der glykämische Index	32	Hülsenfrüchte	59
• Schlechte Kohlenhydrate	33	Obst	60
• Gute Kohlenhydrate	35	Alkoholische Getränke	61
Lipide	35	Digestif	62
Ballaststoffe	37	Bier	63
Zusammenfassung	40	Wein	63
KAPITEL 3:		Kaffee	64
WARUM NIMMT MAN ZU?	41	Limonaden und Erfrischungsgetränke	65
Die Hyperinsulinismus-Fährte	41	Milch	66
Die andere Hypothese	44	Fruchtsäfte	67
• Das glykämische Resultat der Mahlzeit	45		

DURCHFÜHRUNG VON PHASE I (GEWICHTSABNAHME)	67	KAPITEL 6:	
Frühstück	68	HYPOGLYKÄMIE,	
• Frühstück Typ 1	68	DAS ÜBEL DES JAHRHUNDERTS	119
• Frühstück Typ 2	70	KAPITEL 7:	
• Frühstücksgetränke	70	VITAMINE, MINERALSALZE	
Mittagessen	71	UND SPURENELEMENTE	123
• Vorspeise	71	Vitamine	123
• Hauptgericht	72	Mineralsalze und Spurenelemente	128
• Käse	73	KAPITEL 8:	
• Nachspeise	74	HYPERCHOLESTERINÄMIE,	
• Getränke	75	HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN	
Abendessen	78	UND ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN	130
• Abendessen Typ 1	79	Cholesterin: kein Eindringling	130
• Abendessen Typ 2	80	Gutes und schlechtes Cholesterin	131
Imbiss unterwegs	82	Bestimmung der Konzentration	
• Nachmittagsimbiss	84	im Blut	132
Weitere Empfehlungen	84	Risiko von	
Dauer von Phase I	87	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	132
Zusammenfassung der		Diätetische Behandlung	133
Grundprinzipien von Phase I	88	KAPITEL 9:	
Zusammenfassung	89	ZUCKER IST GIFT	139
Tabellen (Beispiele)	91	Künstliche Süßstoffe	142
KAPITEL 5:		KAPITEL 10:	
PHASE II:		WIE SOLLEN KINDER ERNÄHRT	
GEWICHTSSTABILISIERUNG	100	WERDEN, DAMIT SIE IM	
Phase II ohne Ausnahmen	104	ERWACHSENENALTER NICHT	
Phase II mit Ausnahmen	105	FETTLEIBIG WERDEN?	146
Beispiele für den Ausgleich		Beklagenswerte Lebensmittelqualität	147
von Ausnahmen	115	Nahrungsmittel, vor denen man sich	
Durchschnittliche reine Kohlen-		in Acht nehmen sollte	148
hydratkonzentration pro 100 g			
kohlenhydrathaltiges Lebensmittel	116		

• Brot	148	ANHANG IV:	
• Stärkehaltige Nahrungsmittel	148	Wie kann man eine	
• Obst	149	ausreichende Eiweißzufuhr	
• Getränke	149	gewährleisten?	182
• Zucker und Süßigkeiten	150		
Soll man bei der Kinderernährung		ANHANG V:	
Zucker durch Süßstoff ersetzen?	151	Berichte über die Wirksamkeit	
Die Mahlzeiten	151	der Montignac-Methode:	
Frühstück	152	durchgeführte Studien	184
Mittagessen	153	Wissenschaftliche Studien	
Nachmittagsimbiss	153	über die Methode	185
Abendessen	153		
Ausnahmefälle	155	ANHANG VI:	
• bergewichtige Kinder	155	Speisenzubereitung und Rezepte	192
• Mde Kinder	156	• Mousse au Chocolat	194
		• Fondant mit Bitterschokolade	195
KAPITEL 11:		• Naturreis mit Tomate	196
ERNÄHRUNG UND SPORT	158	• Auberginenauflauf	197
		• Thunfischflan mit Lauchcreme	198
KAPITEL 12:		• Seeteufelterrine	199
DAS IDEALGEWICHT	162	• Ksesouffl ohne Mehl	200
		• Gefllte Tomaten	201
SCHLUSSBETRACHTUNG	165	• Moussaka	202
		• Thunfischmousse in Gelee	203
ANHANG I:		• Gurkenterrine	204
Kritik an der Montignac-Methode	170	• Blumenkohlterrine	205
		• Geeiste Erdbeercreme mit Sauce	206
ANHANG II:		• Himbeercreme mit Himbersauce	207
Besondere Empfehlungen		ANHANG VII:	
für Vegetarier	177	Michel-Montignac-Produkte	208
		Register	209
ANHANG III:		Bibliographie	216
Für Frauen, die nicht abnehmen	180		