

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9	• Die Verschlechterung unserer Ernährungsgewohnheiten	46
VORREDE	12	• Das amerikanische Ernährungsmodell	48
EINFÜHRUNG	14	• Das Ende des französischen Modells	49
KAPITEL 1:			
DER MYTHOS VON DEN KALORIEN	19		
Der Ursprung der Kalorientheorie	19	KAPITEL 4:	
Die Kalorientheorie: eine illusorische Rechnung	20	DIE METHODE	51
Das Kalorienparadoxon	21	PHASE I: GEWICHTSABNAHME	51
KAPITEL 2:		Nahrungsmittel, vor denen man sich besonders in Acht nehmen sollte	52
LEBENSMITTELGRUPPEN	27	<ul style="list-style-type: none">• Zucker	52
Proteine	27	<ul style="list-style-type: none">• Brot	53
Kohlenhydrate	29	Stärkehaltige Nahrungsmittel	54
• Klassifizierung der Kohlenhydrate nach der Komplexität ihrer Moleküle	29	<ul style="list-style-type: none">• Kartoffeln	55
• Die Einteilung in langsam und schnell resorbierbare Zucker ist falsch!	29	<ul style="list-style-type: none">• Karotten	56
• Was ist Glykämie?	31	<ul style="list-style-type: none">• Reis	56
• Der glykämische Index	32	<ul style="list-style-type: none">• Mais	57
• Schlechte Kohlenhydrate	33	<ul style="list-style-type: none">• Teigwaren	58
• Gute Kohlenhydrate	35	Hülsenfrüchte	59
Lipide	35	Obst	60
Ballaststoffe	37	Alkoholische Getränke	61
Zusammenfassung	40	Digestif	62
		Bier	63
		Wein	63
		Kaffee	64
		Limonaden und Erfrischungsgetränke	65
		Milch	66
		Fruchtsäfte	67
KAPITEL 3:			
WARUM NIMMT MAN ZU?	41		
Die Hyperinsulinismus-Fährte	41		
Die andere Hypothese	44		
• Das glykämische Resultat der Mahlzeit	45		

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

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