

Inhalt

Vorwort der Originalausgabe 4

Vorwort zur 12. Auflage 2014 6

Die Welt wird immer runder. 9

 Fehler im System. 10

 Der Ernährungs-GAU. 10

 Einfach besser essen – die LOGI-Methode. ... 11

Erwünschte Nebenwirkungen. 12

Ein Blick in die Entwicklungsgeschichte

der Menschheit 14

Leben gegen die Gene. 16

 Getreide macht sauer. 16

Getreidewahn.. 17

Artgerechte Ernährung – nicht nur für die Tiere. 18

Die Kohlenhydratfalle. 20

 Schluss mit »light«. 20

Kohlenhydrate sind Treibstoff. 21

 Es geht auch ohne Kohlenhydrate. 22

Moderne Kohlenhydratmast. 23

Kohlenhydrate machen hungrig! 24

 Kohlenhydrate machen krank! 24

Low-Carb – die bessere Art zu essen. 27

Glykämischer Index (GI): Was er sagt

und was er verschweigt. 30

Sind alle Lebensmittel mit niedrigem

glykämischem Index Schlankmacher? 31

 GI und GL verschiedener

 Nahrungsmittelgruppen. 33

Die glykämische Last. 34

Fünf am Tag. 38

 Vital durch Obst und Gemüse. 38

 Lösliche Ballaststoffe. 39

 Kohlenhydrat- und Ballaststoffgehalt

 der beliebtesten Obstsorten. 42

Vorsicht Fruchtzucker! 43

Die Fitmacher – Eiweiß und Fett. 45

 Fit durch Eiweiß. 45

 Bessere Cholesterinwerte. 45

 Gute Sättigung. 46

 Eiweiß stärkt die Knochen. 47

 LOGI liefert Basenüberschuss! 47

 Ernährungsplan mit Säure-Basen-Bilanz. 48

Gesunde Nieren. 49

 Viel Eiweiß ist nicht toxisch. 49

Kein Gichtisiko. 50

 Eiweißpräparate 50

 Fett kann die Blutfette verbessern. 51

Richtiges Fett macht fit. 52

Fleischfett ist gesund. 56

 Die Fettqualität steuern. 56

Richtige Trennkost. 57

Gesund und schlank mit der LOGI-Methode. 59

 Die LOGI-Pyramide. 59

 Alles Atkins, oder was? 60

 Also doch nach dem GLYX essen? 61

Mit LOGI fit und schlank. 62

1. Prinzip: Massig essenzielle Nährstoffe. 63

 Nährstoffdicht. 65

2. Prinzip: Viele Sattmacher. 66

3. Prinzip: Wenig Hungermacher. 67

4. Prinzip: Viele Energy-Booster. 68

LOGIsch besser leben. Briefe an den Autor. 70

 Dr. P. Heilmeyer 70

 Dr. med. J. Scholl 71

 Wolfgang M. 72

 Lorenz R. 72

Jeder kann abnehmen – zumindest kurzfristig. .. 74

Das Gewicht wird verteidigt. 75

Auch fettarm floppt. 76

Schritt für Schritt – Abnehmen

ohne Gegenwehr. 78

 1. Realistische Ziele setzen. 78

 2. Bei Hunger essen. 80

 3. Energiedichte senken. 82

 4. Fettbewusst essen. 84

 5. glykämische Last senken. 84

 6. Eiweiß verdoppeln. 85

 7. Genießen lernen. 86

 8. Das Beste ist gerade gut genug. 88

 9. Mehr bewegen. 89

Sich regen bringt Segen. 91

Bewegung schafft Lebensfreude. 93

 Bewegung verhindert Zunehmen. 93

 Welche körperliche Aktivität ist geeignet? .. 94

 Welche Intensität ist erforderlich? 94

 Wie häufig Sport? 95

 Aller Anfang ist schwer. 95

Die Umsetzung der LOGI-Methode

in die tägliche Praxis 96

 LOGI für alle. 96

LOGI-Rezepte sorgen für Abwechslung. 98

 Getränke. 98

 Frühstück. 99

 Zwischenmahlzeiten. 101

 Mittagsmahlzeiten. 102

 Nachspeisen. 102

 Abendmahlzeiten. 102

 Essen nach LOGI – auch unterwegs. 103

 Sündigen ist verzeihlich. 103

Rezepte

Guten Start in den Tag.

Heidelbeer-Milchshake	106
Zitrusfrüchte-Flip	106
Möhren-Sanddorn-Kefir	106
Mango-Lassi mit Sojamilch.....	106
Hallo-Wach-Shake	108
Angefrorene Himbeer-Creme.....	108
Frisches Obst mit Zimtjoghurt	110
Vanillequark mit frischen Erdbeeren.....	110
Radieschencreme mit Orangen.....	112
Gemüsequark mit Oliven.....	112
Lachscreme auf Knabberscheiben.....	113
Räucherforelle mit Schnittlauchquark.....	113
Spiegelei mit Bacon	114
Tomaten-Rührei mit Mozzarella.....	114

Lunchpakete und Büromahlzeiten

Rohkost mit Kräuterdip.....	116
Weißer Bohnen-Schafkäse-Salat	118
Nizza-Salat	119
Schinken-Spargelröllchen mit Kressecreme	119
Gebackene Sardinen mit Fenchel-Orangen-Salat	120
Tomaten-Gurken-Raita	122
Paprikacreme	122
Gurkenkaltschale	123
Würziger Champignonsalat.....	123
Gemüsepfanne mit Putenbrust.....	124
Gemüseschnittchen	124
Mediterraner Salat mit Ei.....	126
Lauch-Apfel-Salat	126

Gerichte für vier.

Rohkostplatte mit Avocadocreme und Tomatensalsa	128
Friséesalat mit Champagnerlinsen und Leber....	130
Rindfleischsalat mit Avocado und Bohnen.....	130
Hähnchenbrust mit Gurken-Erdnuss-Salat	131
Kichererbsensuppe mit Spinat	131
Kürbiscremesuppe mit Orangen und Pistazien ..	132
Sellerieküchlein mit Sardellensauce	134
Blumenkohl-Curry mit Tofu	135
Kürbis-Mangold-Auflauf	136
Kichererbsenplätzchen	137
Weißer Bohnen-Gemüse	137
Fischrouladen mit toskanischem Bohnensalat ..	138
Lachssteak zu mediterranem Gemüsegratin.....	140
Makrelenfilets auf Gemüseragout nach Gärtnerinnen Art	142
Baskisches Thunfisch-Gratin.....	144
Lammfleischbällchen nach marokkanischer Art ..	145
Hasenrückenfilet mit Rotkohl und Bratäpfelchen	146
Rinderrouladen in Pfeffer-Sauce	148
Rinderfiletsteak mit Rotkohl-Salat	150
Gemüse-Tagliatelle mit Gorgonzolasauce	151
Asiatische Gemüse-Nudelpfanne.....	152

Schnelle Abendmahlzeiten.

Tomaten-Bohnen-Eintopf	154
Linzen-Gemüse-Eintopf.....	154
Gurken-Avocado-Suppe	156
Gemüsesuppe mit Käsewürfeln	156
Paprikasuppe mit Mandeln	157
Cremige Tomatensuppe	157
Bunte Blattsalate mit Putenstreifen	158
Gemüsemix mit Eiercreme	158
Lachstatar im Salatbett.....	160
Heringssalat mit Rote Bete	160
Kräuteromelett mit Sardinen	162
Omelett mit Spinat und Pilzen.....	162
Curry-Eier-Ragout	163
Rucola-Salat mit gefüllten Tomaten	163
Kichererbsen mit gebackenem Heilbutt	164
Thunfischsalat	164
Spanischer Fischtopf	166
Rotbarsch-Gemüse-Pfanne	166
Fisch-Curry.....	168
Steak mit Ratatouille-Gemüse	168
Rote Linsen mit Hähnchen	169
Putenbrust mit Thunfischcreme	170
Knuspriges Sesamhähnchen mit karamellisierten Karotten	172
Bibliografie	174