

Inhalt

Vorwort der Originalausgabe	4	Gesund und schlank mit der LOGI-Methode	59
Vorwort zur 12. Auflage 2014	6	Die LOGI-Pyramide	59
Die Welt wird immer runder.	9	Alles Atkins, oder was?	60
Fehler im System.	10	Also doch nach dem GLYX essen?	61
Der Ernährungs-GAU.	10	Mit LOGI fit und schlank.	62
Einfach besser essen – die LOGI-Methode.	11	1. Prinzip: Massig essenzielle Nährstoffe.	63
Erwünschte Nebenwirkungen.....	12	Nährstoffdicht.	65
Ein Blick in die Entwicklungsgeschichte der Menschheit	14	2. Prinzip: Viele Sattmacher.	66
Leben gegen die Gene.	16	3. Prinzip: Wenig Hungermacher.	67
Getreide macht sauer.	16	4. Prinzip: Viele Energy-Booster.	68
Getreidewahn..	17	LOGIsch besser leben. Briefe an den Autor.	70
Artgerechte Ernährung – nicht nur für die Tiere.	18	Dr. P. Heilmeyer	70
Die Kohlenhydratfalle.	20	Dr. med. J. Scholl	71
Schluss mit »light«.	20	Wolfgang M.	72
Kohlenhydrate sind Treibstoff.	21	Lorenz R.	72
Es geht auch ohne Kohlenhydrate.	22	Jeder kann abnehmen – zumindest kurzfristig.	74
Moderne Kohlenhydratmast.	23	Das Gewicht wird verteidigt.	75
Kohlenhydrate machen hungrig!	24	Auch fettarm floppt.	76
Kohlenhydrate machen krank!	24	Schritt für Schritt – Abnehmen ohne Gegenwehr.	78
Low-Carb – die bessere Art zu essen.	27	1. Realistische Ziele setzen.	78
Glykämischer Index (GI): Was er sagt und was er verschweigt.	30	2. Bei Hunger essen.	80
Sind alle Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index Schlankmacher?	31	3. Energiedichte senken.	82
GI und GL verschiedener Nahrungsmittelgruppen.	33	4. Fettbewusst essen.	84
Die glykämische Last.	34	5. glykämische Last senken.	84
Fünf am Tag.....	38	6. Eiweiß verdoppeln.	85
Vital durch Obst und Gemüse.	38	7. Genießen lernen.	86
Lösliche Ballaststoffe.	39	8. Das Beste ist gerade gut genug.	88
Kohlenhydrat- und Ballaststoffgehalt der beliebtesten Obstsorten.	42	9. Mehr bewegen.	89
Vorsicht Fruchtzucker!	43	Sich regen bringt Segen.	91
Die Fitmacher – Eiweiß und Fett.	45	Bewegung schafft Lebensfreude.	93
Fit durch Eiweiß.	45	Bewegung verhindert Zunehmen.	93
Bessere Cholesterinwerte.	45	Welche körperliche Aktivität ist geeignet?	94
Gute Sättigung.	46	Welche Intensität ist erforderlich?	94
Eiweiß stärkt die Knochen.	47	Wie häufig Sport?	95
LOGI liefert Basenüberschuss!	47	Aller Anfang ist schwer.	95
Ernährungsplan mit Säure-Basen-Bilanz.	48	Die Umsetzung der LOGI-Methode in die tägliche Praxis	96
Gesunde Nieren.	49	LOGI für alle.	96
Viel Eiweiß ist nicht toxisch.	49	LOGI-Rezepte sorgen für Abwechslung.	98
Kein Gichtrisiko.	50	Getränke.	98
Eiweißpräparate	50	Frühstück.	99
Fett kann die Blutfette verbessern.	51	Zwischenmahlzeiten.	101
Richtiges Fett macht fit.	52	Mittagsmahlzeiten.	102
Fleischfett ist gesund....	56	Nachspeisen.	102
Die Fettqualität steuern.	56	Abendmahlzeiten.	102
Richtige Trennkost.	57	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 Zimttjoghurt	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
Weisse Bohnen-Schafskäse-Salat.....	118
Nizza-Salat	119
Schinken-Spargelröllchen mit Kresscreme	119
Gebackene Sardinen mit Fenchel-Orangen-Salat.....	120
Tomaten-Gurken-Raita.....	122
Paprikacreme..	122
Gurkenkaltschale	123
Würziger Champignonsalat.....	123
Gemüsepflanne 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
Weisse-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
Hasenrückensfilet 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
Linsen-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