

Inhalt

Vorwort *Thomas Wilhelmi*
Lieber Leser!

Ein Mann – ein Bauch

Ein Mann – ein Bauch
Den Bauchumfang messen
Die Heißhungerspirale
Die LOGI-Pyramide
Essen und genießen
Die Pyramide in der Praxis
Der Kohlenhydratcheck
Kohlenhydratberechnung

Ernährungsfallen am Vormittag

Frühstück unter der Woche
Frühstück am Wochenende
Verführungen auf dem Weg
Frühstück unterwegs
Snacken im Büro
Meetings und Konferenzen

2	Ernährungsfallen	
4	während des Tages	50
	Mit dem Auto unterwegs	52
	Mit der Bahn unterwegs	54
8	Im Flugzeug unterwegs	56
10	In der Kantine	58
12	Am Salatbuffet	60
14	Im Fast-Food-Restaurant	62
16	Der Pizzaservice	64
18	Mittagsmenü im Restaurant	66
30	Süße Nachspeisen	68
32	Bunte Früchte	70
34	Duftender Kaffee	72
	Süße Getränke	74
	Fruchtschnitte & Co.	76
	Süßigkeiten im XL-Format	78
36		
38		
40		
42		
44		
46		
48		

Ernährungsfallen am Abend

Supermarktfallen im Visier	80
Im Supermarkt	82
Der Fruchtojoghurt	84
Das Abendbrot	86
Die Konserven	88
Vor dem Fernseher	90
Die Minibar	92

Ernährungsfallen in der Freizeit

Der Grillabend	96
Im Biergarten	98
Fußballfernsehabend	100
Im Fußballstadion	102
Nach dem Sport	104
Spontaner Damenbesuch	106
Candle-Light-Dinner	108
Mit Kindern essen	110

Rezepte

Die beschichtete Bratpfanne	114
Das Küchenmesser	116
Der Küchenhobel	118
Frühstück	120
Suppen	122
Salate	126
Abendessen	130
Dips	134
Candle-Light-Dinner	142

Service

Kalorienverbrauch	146
Kohlenhydratmenge	148
Die nötige Ausstattung	154
Bildnachweis	158
Impressum	159
Register	159