

Inhalt

Worum geht's?

Essen nach dem Low-Carb-Prinzip	8
Die LOGI-Pyramide	22
Essen wie unsere Vorfahren	26
Die Grundpfeiler des Low-Carb-Prinzips nach LOGI	32
Low-Carb sanft und lecker – einfach ideal	36
Große Portionen und kein Kalorienzählen	41
Revolutionäre Erkenntnis – oder ein alter Hut?	44
Unter der Lupe: Kohlenhydrate und ihre Funktion	52
Von »guten« und »bösen« Kohlenhydraten	57
Glykämische Last – darauf kommt es an	62
Die Blutzuckerwirkung kohlenhydrathaltiger Lebensmittel	66
Eiweiß macht fit	70
Kann man zu viel Eiweiß essen?	77
Keine Angst vor Fett	80
Omega-3-Fettsäuren – was macht sie so besonders?	90
Abnehmen mit »Low-Carb« – gut essen und clever sättigen	93
Abnehmen ohne Gegenwehr – in 9 Schritten	97
Low-Carb im Alltag – was gibt's unterwegs?	102
Die ideale Speisekammer – der Low-Carb-Vorrat	107

7-Tage-Diät

Wochenplan	112
Einkaufsliste	114
1. Tag	118
2. Tag	122
3. Tag	126
4. Tag	130
5. Tag	134
6. Tag	138
7. Tag	142

Rezepte

FRÜHSTÜCK	148
Zum Powerstart in den Tag	
SNACKS	160
Keine Chance dem Insulin!	
SUPPEN	176
Schnell und heiß für Körper und Seele	
SALATE	190
Als Beilage und zum Sattessen	
GEMÜSE	206
Ein leckeres »Muss«	
FISCH	216
Flotte Flosse zweimal pro Woche	
FLEISCH	230
Und wieder viel Gemüse dazu	
DESSERTS	246
Die Beeren sind los	

Zum Nachschlagen

Glossar	258
Rezeptregister	266