

Heike Lemberger
Franca Mangiameli
Nicolai Worm

DIE NEUE
LOGI[®]
DIÄT
DAS KOCHBUCH

Über 80 mediterrane Rezepte
zum Abnehmen und Schlankbleiben

© des Titels »Flexi-Carb« (ISBN 978-3-86883-631-8)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

© des Titels »Die neue LOGI-Diät – Das Kochbuch« (978-3-7423-1083-5)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort.....	9
Die neue LOGI-Diät.....	13
Kapitel 1	
Die natürliche Reaktion des Körpers auf eine übergewichtfördernde Umwelt	14
Warum stehen wir auf Junkfood/Fake Food?.....	16
Kapitel 2	
Wenn Kohlenhydrate zum Problem werden	17
Kapitel 3	
Die LOGI-Methode – die Antwort auf eine insulinresistente Gesellschaft. . . .	19
Die neue LOGI-Pyramide	20
LOGI – ein Muss bei Insulinresistenz.....	22
Kapitel 4	
Die LOGI-Methode – das Erfolgskonzept	24
Eine clevere Sättigung.....	24
Natürlichkeit und Geschmack	24
Einfache Umsetzung	25
Bessere Insulinsensitivität	25
Muskelerhalt	25

Kapitel 5

Die neue LOGI-Methode ist ein »Abspeck-Ratgeber«	26
LOGI klassisch – die Ad-libitum-Variante	26
Turbo-LOGI – für den schnellen Starterfolg	36
Formula plus LOGI	38

Kapitel 6

Kohlenhydratverwertung verbessern	40
Der Essig-Trick	40
Resistente Stärke nutzen	40
Wenn Brot, dann Sauerteigbrot oder Pumpernickel	41
Kohlenhydratgenuss – wie wichtig ist das Timing?	41
Kohlenhydrate verdienen durch Bewegung	41

Kapitel 7

Hilfestellung für ein gutes Gelingen	43
Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt aus	43
Planen Sie Ihre Mahlzeiten	43
Clean your home	43
Do it yourself – ran an den Kochlöffel!	43
Convenience-Produkte einsetzen	44
Suchen Sie sich Verbündete	44

Kapitel 8

Die besten Kohlenhydratalternativen	45
Nudel- und Reialternativen	45
LOGIsche Mehialternativen	46
Pizza-Alternativen	47
Kartoffelalternativen	48
Schokoladenriegel	48
Müslisatz	48
Zuckerersatz	48

Kapitel 9

Verbrennen Sie mehr Energie!	50
Wir verbrennen andauernd – selbst in Ruhe	50
Auch Verdauung kostet Energie.	51
Bewegung verheizt Energie	51
Ein Muss: Krafttraining	55
Aufstehen! Langes Sitzen macht hungrig!	56

Kapitel 10

Zusätzliche Hilfe beim Abspecken	57
Stress abbauen.	57
Schlafen Sie gut und essen Sie nicht zu spät!	58
Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich!	58
Essen Sie mit Achtsamkeit!	59
Wiegen, messen und tracken: Betreiben Sie Selbstkontrolle!	59

Kapitel 11

LOGI unterwegs	60
-----------------------------	-----------

Kapitel 12

Dauerhaft erfolgreich – keine Chance dem Jo-Jo-Effekt	62
Sorgen Sie vor – mit der richtigen Diät(-strategie) abspecken!	63
Nach der Diät	63

Rezepte

Frühstück.	67
Suppen und Eintöpfe.	89
Salate.	107
Fisch und Meerestiere	129
Fleisch und Geflügel	157
Vegetarisch	185

Eiergerichte	219
Desserts	231
Wochenpläne und Einkaufslisten	237
Wochenplan für Turbo-LOGI	237
Wochenplan für LOGI klassisch	238
Einkaufsliste für die Turbo-LOGI-Phase	239
Einkaufsliste für LOGI klassisch	244
Rezeptübersicht	249