

Nicolai Worm · Doris Muliar

# LOW-CARB

- ▶ Kohlenhydrate einschränken
- ▶ schlank werden ▶ besser leben

**SCHNELL UND SICHER ABNEHMEN**

Vom Erfinder  
der LOGI-  
Methode

**riva**

© des Titels »Low Carb« (ISBN 978-3-86883-101-6)  
2011 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# 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