

F. Mangiameli | Dr. N. Worm | A. Knauer

# LOGI-GUIDE

Tabellen mit über 500 Lebensmitteln,  
bewertet nach ihrem glykämischen Index und  
ihrer glykämischen Last

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.low-carb-fans.de](http://www.low-carb-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie zu  
neuen Veröffentlichungen Leseproben  
und kostenlose Rezepte!

## Die LOGI-Methode in aller Kürze

Fett ist nicht der Übeltäter . . . . .	4
Kohlenhydrate als Schlankmacher: Eine dicke Lüge! . . . . .	5
Warum machen Kohlenhydrate dick? . . . . .	6
Der glykämische Index (GI) . . . . .	8
Der Glyx allein macht nicht glücklich . . . . .	11
Die glykämische Last (GL) . . . . .	12
Typische Glyx-Irrtümer . . . . .	16
Der Insulinstoffwechsel . . . . .	18
Bewegung muss sein! . . . . .	22
Low-Carb ist nicht gleich Low-Carb. . . . .	26
LOGI und Gesundheit . . . . .	27
LOGI versus Atkins . . . . .	28
Die LOGI-Pyramide . . . . .	30
LOGI versus Low-Fat . . . . .	33
Auf die Kombination kommt es an . . . . .	38

### Auf einen Blick

Ballaststoffe . . . . .	46
Eiweiße . . . . .	58
Omega-3-Fettsäuren . . . . .	70
Vorsicht, Zuckerfalle! . . . . .	85

# INHALT: LOGI-GUIDE.

## Die LOGI-Tabellen

Brot und Brötchen . . . . .	42
Reis . . . . .	44
Getreide . . . . .	45
Frühstücksflocken und Müsli . . . . .	47
Nudeln und Kartoffeln . . . . .	48
Gemüse . . . . .	50
Obst und Früchte . . . . .	53
Hülsenfrüchte . . . . .	56
Milch und Milchprodukte . . . . .	61
Käse und Eier . . . . .	62
Fleisch und Wurst . . . . .	64
Fisch und Meeresfrüchte . . . . .	67
Nüsse und Samen . . . . .	71
Fette und Öle . . . . .	72
Alkoholfreie Getränke . . . . .	74
Alkoholische Getränke . . . . .	75
Fertigprodukte . . . . .	76
Diät- und Sportlerprodukte . . . . .	78
Süßes und Snacks . . . . .	80
<b>Versteckte Zucker – die große Liste . . . . .</b>	<b>86</b>