

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 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
Versteckte Zucker – die große Liste	86