



2 Kilo
weg in 1
Woche

Schneller abnehmen – gezielt auch am Bauch

Die beste **DIÄT** der **WELT**

Zugegeben – das klingt recht reißerisch. Aber bei der LOGI-Methode sind sich ausnahmsweise mal alle einig: Sie wirkt!

Sie ist der heimliche Star unter den Diäten. Bei Ernährungsexperten ist das LOGI-Prinzip hoch angesehen. Und wird bei Stoffwechselbeschwerden oft sogar regelrecht verordnet. Aber neben schillernden „Ananas-“ oder „Hollywood-Diäten“ geht sie oft unter. Leider! Denn mit dem von US-Medizern der Harvard-Universität entwickelten Ernährungsprogramm LOGI (steht für die englische Abkürzung von „niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel“) reguliert sich Übergewicht – zuerst am Bauch – wie von selbst. Das Prinzip: Die Ernährung ist kohlenhydratarm und eiweißbetont, mit viel frischem Gemüse. Die fünf großen Vorteile:

- 1. KEIN HEISSHUNGER** Weil der Blutzuckerspiegel durch die reduzierte Zufuhr von Kohlenhydraten konstant bleibt, kommt es nicht zu überfallartigen Gelüsten auf Süßes und Fettiges. Außerdem haben Lebensmittel, die laut LOGI-Pyramide (siehe r.) oft gegessen werden sollen, ein großes Volumen (z. B. Gemüse). Jede Mahlzeit sättigt gut und lang anhaltend.
- 2. FETTVERBRENNUNG AUF HOCHTOUREN** Wo der Körper sonst bei Energiebedarf auf die wohlgefüllten Kohlenhydratspeicher zugreift, bedient

er sich jetzt an den Fettreserven. Auch wer seine Figur nur halten möchte, profitiert. Denn neue Fettpölsterchen werden gar nicht erst gebildet.

3. SCHUTZ FÜR DIE GESUNDHEIT Die insulinsausgleichende Ernährungsweise beugt Diabetes und Fettstoffwechselstörungen vor. Frauen, die aus hormonellen Gründen unter Gewichtszunahme leiden (z. B. Insulinresistenz beim PCO-Syndrom), kommen mit dieser Art zu essen endlich aus ihrem persönlichen Teufelskreis heraus.

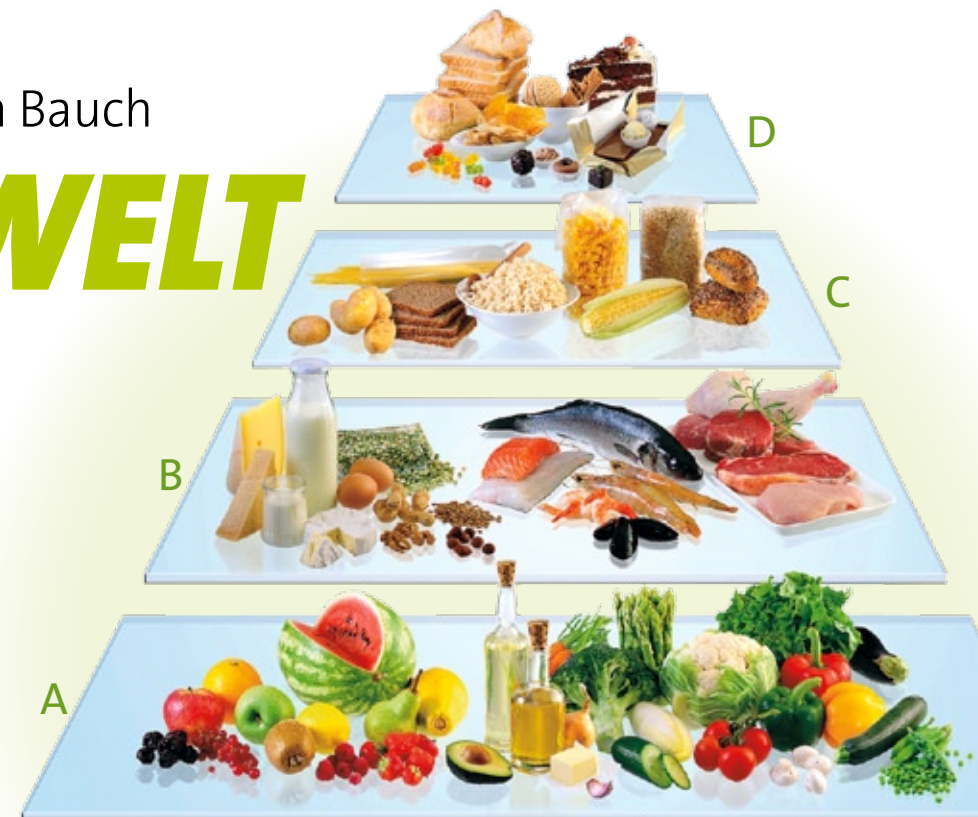
4. KEINE VERBOTE Auch wenn es nicht die Regel sein sollte: Aber mal ein Stück Schokolade ist nicht verboten, solange man im täglichen Leben die Verhältnisse der Pyramide beachtet.

5. KEIN JO-JO-EFFEKT Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt. Deshalb schlägt später auch nichts doppelt und dreifach an. Und: Da der Körper mit allen Nährstoffen versorgt wird, kann man LOGI sogar dauerhaft praktizieren.

Wer in der nächsten Woche seine Ernährung gemäß der LOGI-Pyramide umstellt, kann locker zwei Kilo verlieren – und entsprechend mehr, wenn Sie weitermachen. Inspirationen geben unsere leckeren Rezepte. Auch wichtig: Trinken Sie viel, etwa 1,5 Liter Wasser täglich.

Fotos: Food & Foto Hamburg (3), jump. Grafik: „Die Logi-Pyramide nach Dr. Nicolai Worm“ Copyright: systemed Verlag 2009; text: Rebekka Mildenerger

Laura DIÄT



So ernähren Sie sich optimal

- A) Oft genießen: Gemüse & Obst**
An Salat und Gemüse können wir uns täglich satt essen. Auch beim Obst heißt es kräftig zugreifen. Sehr süße Fruchtarten aber nur in kleinen Portionen naschen.
- B) Häufig auf den Teller: Eiweiß-Lieferanten**
Fettarme Milchprodukte, Fisch und Fleisch sind reich an hochwertigen Proteinen. Das gibt Energie und sollte einen großen Teil der täglichen Ernährung ausmachen.
- C) Wenig essen: Getreideprodukte**
Nudeln, Mais, Kartoffeln, Vollkornbrot: Lebensmittel, die viele Kohlenhydrate enthalten, brauchen wir zwar, aber weniger, als wir denken. Also: reduzieren.
- D) Selten zugreifen: Weißmehlprodukte**
Kuchen, Süßigkeiten und Produkte aus hellem Mehl machen den kleinsten Teil der Logi-Pyramide aus. Bedeutet: Diese Lebensmittel nur selten essen.

Diese Gerichte machen satt

Zauberei auf dem Teller: Die Mischung aus Eiweißreichem und Gemüse hält nicht nur besonders lange vor – sie gibt auch über viele Stunden jede Menge Power



Spitzkohlpfanne mit Fleischbällchen

Zutaten für 1 Person: 1 kleine Zwiebel, 200 g Spitzkohl, 6–7 Kirschtomaten, 1 TL Öl, 50 g ungebrühte Bratwurst, Salz, Pfeffer, 1 Messerspitze Instant-Gemüsebrühe, 3–4 Halme Schnittlauch, 1 EL Magermilch-Joghurt

- Zwiebel würfeln. Spitzkohl in breite Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Wurstbrät direkt aus der Pelle als Bällchen ins Öl drücken. Unter Wenden 3–4 Minuten braten. Tomaten zugeben und kurz mitbraten. Herausnehmen.
- Zwiebel und Kohl im Bratfett andünsten. Salzen und pfeffern. 100 ml Wasser zugeben, aufkochen, Brühe einrühren. Ca. 5 Minuten garen.
- Schnittlauch in Röllchen schneiden. Tomaten und Fleischbällchen zum Kohl geben, erhitzen. Abschmecken. Joghurt und Schnittlauch verrühren. Auf die Pfanne klecksen.

Zubereitung ca. 25 Minuten.
Portion ca. 290 kcal; E 13 g, F 20 g, KH 11 g

Hähnchenspieße zu Dillgurken

Zutaten für 1 Person: 100 g Magermilch-Joghurt, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 3 Stiele Dill, 200 g Salatgurke, 1 Lauchzwiebel, 125 g Hähnchenfilet, 2 Scheiben Lachsschinken (ohne Fettrand), ½ TL Öl, 2 Schaschlikspieße

- Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Dill fein schneiden, unterrühren. Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Gurke und Dressing mischen.
- Lauchzwiebel und Filet in Stücke schneiden. Schinkenscheiben längs dritteln, um das Fleisch stecken. Im heißen Öl 6–8 Minuten rundherum braten. Mit Pfeffer bestreuen. Salat dazu essen.

Zubereitung ca. 25 Minuten.
Portion ca. 320 kcal; E 33 g, F 16 g, KH 10 g



Blumenkohl in Linsen-Marinade

Zutaten für 1 Person: 250 g Blumenkohl, Salz, 1 EL Pinienkerne, ½ kleine Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 25 g getrocknete rote Linsen, 75 ml Gemüsebrühe, 1 EL Rosinen, 1 TL heller Balsamico-Essig, Pfeffer, gemahlener Koriander, evtl. frischer Koriander zum Garnieren

- Blumenkohl in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Pinienkerne rösten. Zwiebel würfeln, im heißen Öl glasig dünsten. Linsen zufügen, kurz mitdünsten. Brühe zugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.
- Rosinen und Pinienkerne unter die Linsen mengen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Blumenkohl abgießen, Marinade darüber gießen. Evtl. garnieren.

Zubereitung ca. 30 Minuten.
Portion ca. 320 kcal; E 15 g, F 11 g, KH 36 g



Gesundes Gemüse als Basis der Ernährung beugt auch einem Säureüberschuss vor