

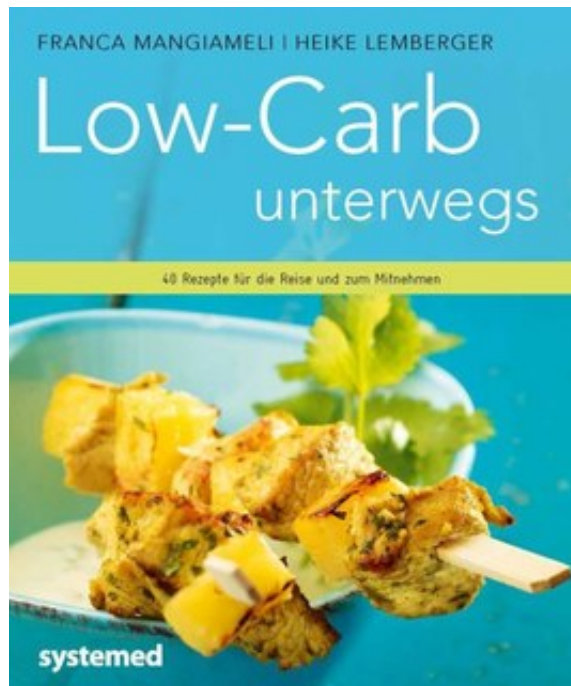
Mangiameli F. / Lemberger H. Low-Carb unterwegs

Leseprobe

[Low-Carb unterwegs](#)

von [Mangiameli F. / Lemberger H.](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.narayana-verlag.de/b16392>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Inhalt

»To-go-Esskultur« auf dem Vormarsch	4
Was bewirkt Stress im Körper?	4
Was ist Low-Carb?	4
Low-Carb -»LOGI	5
Wie wirkt LOGI unter Stress?	5
Gesund und schlank mit LOGI	6
Ist Low-Carb/LOGI auch unterwegs möglich?	8
Hunger! Was wo auswählen?	8
Low-Carb/LOGI zum Mitnehmen	10
Intelligent vorkochen	10
Hygiene-Tipps	11
Damit beim Mitnehmen nichts schief geht!	12
Mitnehmen leicht gemacht	12
Rezepte	14

Rezepte

Low-Carb-Brot mit Rucola-Mozzarella-Belag	14	Eiersalat mit Currydressing	42
Rosinenbrötchen mit Quark-Zimt-Creme	16	Schmandkuchen	43
Mango-Kokos-Creme	17	Spinat-Eier-Rolle mit Lachs.....	44
Apfel-Vanille-Shake.....	17	Kalte Lauch-Speck-Tortilla	46
Wickelfrühstück mit Kräuterquark	18	Puten-Curry-Piccata mit orientalischem Möhrensalat	48
Bohnensalat.....	20	Mediterrane Hackbällchen mit Tomatensaisa	50
Kichererbsen-Kräuter-Salat mit Feta-Schinken-Spießen	21	Kasseler auf fruchtigem Kraut-Möhren-Salat	51
Käse-Wurst-Salat in bunten Paprikaschiffchen.....	22	Orientalische Hackbällchen mit Minzraita.....	52
Würziger Hüttenkäse	24	Puten-Ananas-Spieße mit Basilikum-Joghurt-Creme	54
Fruchtiger Hüttenkäsesalat	24	Hähnchenbrust auf Palmherzensalat	56
Griechischer Paprikasalat.....	26	Süß-scharf glasierte Hähnchenkeulen mit Paprikadip	57
Fruchtiger Geflügelsalat	27	Schinken-Käse-Involtini mit Tomaten-Kräuter-Salat.....	58
Thunfischsalat in Kapern-Limetten-Sauce mit Käsekräckern.....	28	Currywurst mit Bohnen	59
Schnelle Caprese.....	29	Geräucherte Forellenfilets auf Melone mit Meerrettichcreme	60
Bunter Bohnen-Chili-Salat	30	Krabbenfrikadellen auf Brechbohnen Salat	62
Obroschka (kalte russische Suppe)	32	Thunfischstreifen auf buntem Gemüse •	64
Gefüllter Mozzarella auf Rucola	33	Lachssteak auf Fenchelsalat	65
Mediterrane Auberginenröllchen	34	Rohkost mit Kräuter-Krabbendip.....	66
Linsen-Quark-Taler.....	35		
Tofufrikadellen auf Papaya-Gurken-Salat	36		
Gefüllte Minipaprikas	38		
Eierkroketten aufgebratenen Champignons.....	39		
Aubergine im Eimantel mit Ajvar-Joghurt-Dip	40		

»To-go-Esskultur« auf dem Vormarsch

Der Wecker klingelt und Ihnen bleibt zu Hause gerade noch Zeit für einen Kaffee. Auf dem Weg ins Büro flitzen Sie schnell zum Bäcker. Statt eines gemütlichen Frühstücks gibt es ein belegtes Brötchen auf die Hand. Mittags essen Sie in der Kantine. Und wenn es die nicht gibt, dann darf die Würstchenbude, das Fast-Food-Restaurant, der Metzger oder der Italiener um die Ecke dran glauben. Wer Glück hat und einen gut sortierten Supermarkt in der Nähe findet, kann im besten Fall zu Fertigsalaten oder frischem Obstsalat greifen. Laut der Nestle-Studie »Mobile Eater« essen mittlerweile 80 Prozent der Vollzeitberufstätigen außer Haus. Ein unregelmäßiger Tagesablauf und der Mangel an Zeit machen es Ihnen schwer, sich ausgiebig Gedanken um ein gesundes Mittagessen zu machen. Gegessen wird dann, was verfügbar ist. So geht es den meisten Gestressten. Dabei ist es gerade unter Stress besonders wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten, um seine Folgen für unsere Gesundheit im Zaum zu halten.

nach oben schnellen lässt. Unter diesen Umständen essen wir am liebsten schnelle Kalorien aus kohlenhydratreichen Speisen. Diese sind aber meist energieüberladen und sättigen uns nur kurzfristig, weil sie unseren Blutzucker Achterbahn fahren lassen. Käsebrötchen, Pizza, Pommes, Süßes & Co. sind in stressigen Zeiten besonders beliebt, treiben uns aber direkt in die Kohlenhydratfalle. Stress verändert jedoch nicht nur unser Essverhalten, sondern baut über die gesteigerte Aktivität des Stresshormons Cortisol auch unsere energieverbrennenden Muskeln ab, mit der Folge, dass Sie weniger Kalorien verbrennen und dadurch leichter zunehmen, insbesondere am Bauch. Das Bauchfett wiederum fördert nun Erkrankungen wie Diabetes, metabolisches Syndrom, Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Wer die Folgen des Stresses kompensieren möchte, sollte erst gar nicht in die Kohlenhydratfalle tapen und den Muskelabbau verhindern - und das funktioniert am besten mit Low-Carb.

Was bewirkt Stress im Körper?

Durch Stress wird unsere Hunger- und Sättigungsregulation durcheinandergebracht und wir haben erst recht Appetit auf all das, was unsere geistige und körperliche Leistung schwächt und unser Gewicht

Was ist Low-Carb?

Wer sich Low-Carb ernährt, isst weniger Kohlenhydrate, also weniger stärke- und zuckerreiche Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gebäck, Süßigkeiten, Säfte sowie gezuckerte Getränke. Low-Carb

steht also ganz allgemein für eine kohlenhydratreduzierte Ernährung. Es sagt noch nichts darüber aus, wie stark die Kohlenhydrate auf dem Teller reduziert werden und was stattdessen gegessen werden darf. Mit anderen Worten: Es gibt viele verschiedene Formen der Low-Carb Ernährung. Am bekanntesten dürfte die amerikanische Atkins-Diät sein. Für spezielle Erkrankungen gibt es in der Medizin schon lange besonders strenge Low-Carb-Kostformen, bei denen nur etwa 15 bis 50 g Kohlenhydrate täglich gegessen werden dürfen. Doch keine Sorge, so vorsichtig müssen nur wenige sein. Hier geht es um eine freizügigere, absolut alltagstaugliche, abwechslungsreiche und sehr gut schmeckende Low-Carb-Variante: die LOGI-Methode.

Low-Carb → LOG I

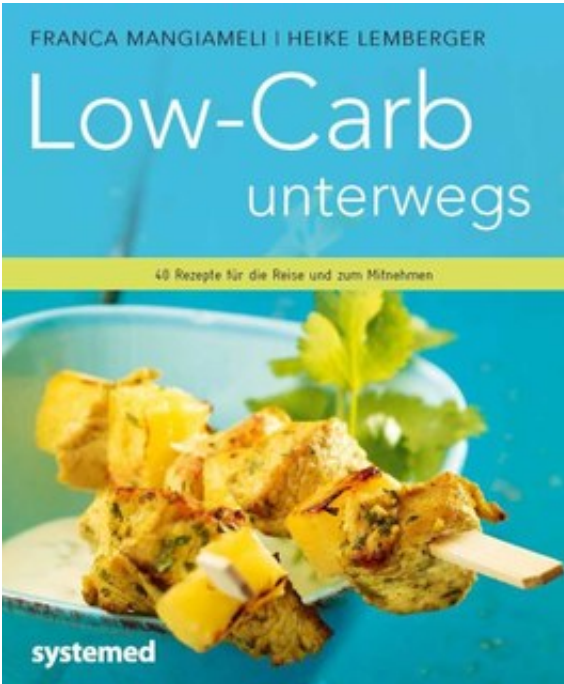
Bei der LOGI-Methode handelt es sich um eine wissenschaftlich fundierte und vielfach erprobte moderate Low-Carb-Ernährung. Je nach Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität können etwa 80 bis 130 g Kohlenhydrate täglich gegessen werden. Im Gegenzug muss beim Geschmacksträger Fett nicht gespart werden. Ganz praktisch heißt das, dass auch ein bis zwei Scheiben Brot, zwei bis drei kleine Kartoffeln oder ein paar Nudeln als Beilage oder auch mal ein Stückchen Schokolade in die LOGI-Kost passen.

Die Basis der LOGI-Ernährung sind jedoch kalorienarme, wasser- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Salate und

Pilze, die mit hochwertigen Fetten und Ölen angemacht und zubereitet werden. Beim Obst werden zuckerarme Beeren sowie fettreiche Avocados, Nüsse und Saaten empfohlen. Ebenso wichtig sind eiweißreiche Sattmacher wie Eier, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch und Käse. Eine Ernährung nach der LOGI-Methode ist also nicht nur kohlenhydratärmer als die übliche Nahrung, sie enthält dafür mehr Eiweiß und gesunde Fette - und natürlich reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Wie wirkt LOG I unter Stress?

- LOGI hält den Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig. Dadurch werden Heißhungerattacken vermieden und die Kohlenhydratfalle umgangen.
- LOGI macht satt, und zwar lang anhaltend über den Tag. So ist weniger Platz für ungesunde energiereiche Gerichte wie Pommes, Pizza oder Burger.
- LOGI schützt uns unter Stress vor dem Muskelabbau, da mehr muskelerhaltendes bzw. -aufbauendes Eiweiß zugeführt wird.
- LOGI kann uns vor Lebensstilerkrankungen wie Insulinresistenz, Typ-2-Diabetes, metabolischem Syndrom, Bluthochdruck, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen bewahren.



Mangiameli F. / Lemberger H.

[Low-Carb unterwegs](#)

40 Rezepte für die Reise und zum Mitnehmen

68 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de