



**Dr. Arthur Agatston**

# **DIE SOUTH BEACH DIÄT**

**Die Sensationsdiät aus Amerika**

**In drei Schritten  
zum Wohlfühlgewicht**

[www.knaur.de](http://www.knaur.de)

# Inhalt

Geleitwort		9
Danksagung		10
<b>Teil 1:</b>	<b>Warum ist die South-Beach-Diät so erfolgreich?</b>	<b>11</b>
Kapitel Eins:	Weniger Körpergewicht, mehr Lebenszeit	13
Kapitel Zwei:	Günstige und ungünstige Kohlenhydrate	16
Kapitel Drei:	Neue Diäten	26
Kapitel Vier:	Ein Tag mit der South-Beach-Diät	34
Kapitel Fünf:	Günstige und ungünstige Fette	41
Kapitel Sechs:	Wieder Brot	50
Kapitel Sieben:	Essen - nicht nur was, sondern auch wie	61
Kapitel Acht:	Wie Essen hungrig macht: Der glykämische Index	69 78
Kapitel Neun:	Ist es schon Diabetes?	82
Kapitel Zehn:	Essen in einem Restaurant	92
Kapitel Elf:	Zurück zur Kardiologie	98
Kapitel Zwölf:	Wenn die South-Beach-Diät nicht greift	105
<b>Teil II:</b>	<b>Ernährungspläne und Rezepte</b>	<b>113</b>
Kapitel Dreizehn:	Ernährungsplan für Phase 1	115
Kapitel Vierzehn:	Rezepte für Phase 1	133
Kapitel Fünfzehn:	Ernährungsplan für Phase II	191
Kapitel Sechzehn:	Rezepte für Phase II	207
Kapitel Siebzehn:	Ernährungsplan für Phase III	251
Kapitel Achtzehn:	Rezepte für Phase III	267
Rezeptnachweis		303
Register		305