

**Knaur**

Dr. Arthur Agatston

# **DIE SOUTH BEACH DIÄT**

**Fett- und  
Kohlenhydrat-Ampel**

**Genial einfach:  
alle Werte  
auf einen Blick**

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

# Inhalt

Vorwort.....	4
Warum ist die South Beach Diät so erfolgreich?.....	5

## **Grundlagen.....6**

Günstige und ungünstige Fette.....	6
Die schwarze Liste der trans-Fette.....	8
Günstige und ungünstige Kohlenhydrate.....	10
Insulin, Fett und »Schneller Zucker«.....	11
Mehr als nur abnehmen:	
Die South Beach Diät nützt auch Ihrer Gesundheit.....	13
Die drei Phasen der South Beach Diät.....	14
Der Glykämische Index (Glyx).....	16
Die South Beach Diät: Phase 1.....	18
Die South Beach Diät: Phase 2.....	21
Wie Sie die Ampel nutzen können.....	22
Das Ampelsystem.....	24
Abkürzungen.....	24

## **Die Nahrungsmitteltabelle 25**

• Bohnen und Hülsenfrüchte.....	25
• Brot und Produkte aus Brot.....	26
• Cracker, Knäckebrot, Snacks und Dips.....	28
• Desserts.....	29
• Eier, Eiergerichte und Ersatzprodukte.....	31
• Eiscreme und gefrorene Desserts.....	32
• Fastfood.....	33



• Fette und Öle.....	34
• Fisch und Meeresfrüchte.....	36
• Fleisch, Fleischerzeugnisse und Fleischersatz.....	43
• Früchte.....	48
• Frühstück und Frühstückswaren.....	50
• Gemüse und Kräuter.....	53
•Getränke.....	56
• Getreide und Reis.....	61
• Kalte Saucen, Pickles und Dips.....	62
• Käse und Käseprodukte.....	63
• Kuchen und Kekse.....	65
• Milch, Milchprodukte und Ersatzstoffe.....	68
• Nudeln und Nudelgerichte.....	71
• Nüsse, Nussprodukte und Sämereien.....	73
• Pizza.....	74
• Salate und Salatsaucen.....	76
• Saucen.....	77
•Suppen.....	79
• Süßigkeiten.....	82
• Wild und Geflügel.....	85
• Zucker, Marmeladen und Süßstoffe.....	87
<b>Richtig einkaufen.....</b>	<b>88</b>
<b>Verändern Sie Ihre eigenen Menüs.....</b>	<b>90</b>
<b>Restaurantführer.....</b>	<b>91</b>
Sachregister.....	95
Impressum.....	112

