



## Beispielhafter Logi-Diät-Wochenplan

Logi-Diät-Wochenplan mit Fokus auf Gemüse, eiweißreiche Lebensmittel und gesunde Fette. Ergänzt mit Superfoods, die durch besondere Nährstoffdichte herausstechen.

### Montag

Frühstück: Porridge mit Beeren.

Mittagessen: Bunter Gemüsesalat mit Hühnchenbrust, Avocado, Kürbiskernen und Olivenöl-Vinaigrette.

Abendessen: Lachsfilet auf gedünstetem Brokkoli und einem Esslöffel Nussmus.

### Dienstag

Frühstück: Rührei mit Spinat, Tomaten, Avocado und geröstete Cashew Nüsse.

Mittagessen: Linsensalat mit Feta, Gurken, Tomaten und Olivenöl.

Abendessen: Rindersteak mit gedünstetem Blumenkohl, grünem Salat und Walnüssen.



### Mittwoch

Frühstück: Quark mit Leinsamen und evtl. einen EL Leinöl und Himbeeren.

Mittagessen: Gebackene Hähnchenbrust mit Ofengemüse (Zucchini, Aubergine, Paprika) oder Ratatouille und Kräuterdip.

Abendessen: Tofuwürfel in Kokosöl gebraten mit gedünstetem Brokkoli.

## **Donnerstag**

Frühstück: Kernige Haferflocken mit Buttermilch, Nüssen und Blaubeeren.

Mittagessen: Bohnen-Chili mit Rinderhackfleisch, Zucchini und roten Paprika.

Abendessen: Tofufrikadellen mit in Butter gedünstem Fenchel.

## **Freitag**

Frühstück: Quark mit Haferflocken, Walnüssen und Himbeeren.

Mittagessen: Kichererbsen-Bowl mit gegrilltem Hähnchen, Gurken, Tomaten und Balsamico-Dressing.

Abendessen: Putenfilet mit Rosenkohl, Karotten und Mandelsplitter.

## **Samstag**

Frühstück: Auflauf mit Gemüse, Ei und Sahne (evtl. mit etwas Käse und 2 Scheiben Vollkornbrot).

Mittagessen: Gegrillter Thunfisch mit Avocado-Gemüse-Salat und Olivenöl.

Abendessen: Schweinefilet mit gedünstem Blumenkohl in Mandelsauce (mit einem Esslöffel Mandelmus)



## **Sonntag**

Frühstück: Üppiges Frühstück mit gekochten Eiern, Schinken, Käse, 2 Scheiben Vollkornbrot und etwas Butter.

Dazu ein paar Nüsse, Gurken und Tomaten.

Mittagessen: Gekochte Linsen mit Hähnchenbrust und Salat mit Olivenöl.

Abendessen: Gegrillte Garnelen/Gemüsespieße mit Zucchini, Paprika, Aubergine auf Vollkornreis.

## **Logi-Diät-Wochenplan**

Der Logi-Diät-Wochenplan stellt eine beispielhafte Version der Logi-Diät für die Einführungs- oder Umstellungsphase dar. In dieser Phase liegt der Schwerpunkt auf Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und den Körper an eine kohlenhydratreduzierte Ernährung zu gewöhnen.

Im Vordergrund stehen Gemüse, kohlenhydratarme Früchte eiweißreiche Lebensmittel (wie Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte und Milchprodukte) sowie gesunde Fette. Stärkereiche Lebensmittel wie Kartoffeln und Weißmehlprodukte werden konsequent gemieden. Diese Phase dient dazu, den Körper auf die neue Ernährungsweise einzustellen und eine möglichst rasche Verbesserung der Blutzuckerregulation bei gutem Sättigungsgefühl zu erreichen.

Nach der Einführungsphase oder bei einer weniger strikten Auslegung der Logi-Diät können dann 1-2 Scheiben Vollkornbrot oder ähnliche ballaststoffreiche kohlenhydrathaltige Lebensmittel in die Mahlzeiten integriert werden. Dies ermöglicht eine flexiblere und langfristig nachhaltigere Ernährungsweise, die weiterhin den Prinzipien der Logi-Diät folgt.

Quelle: <https://www.exquisite.de/logi-diaet.htm>