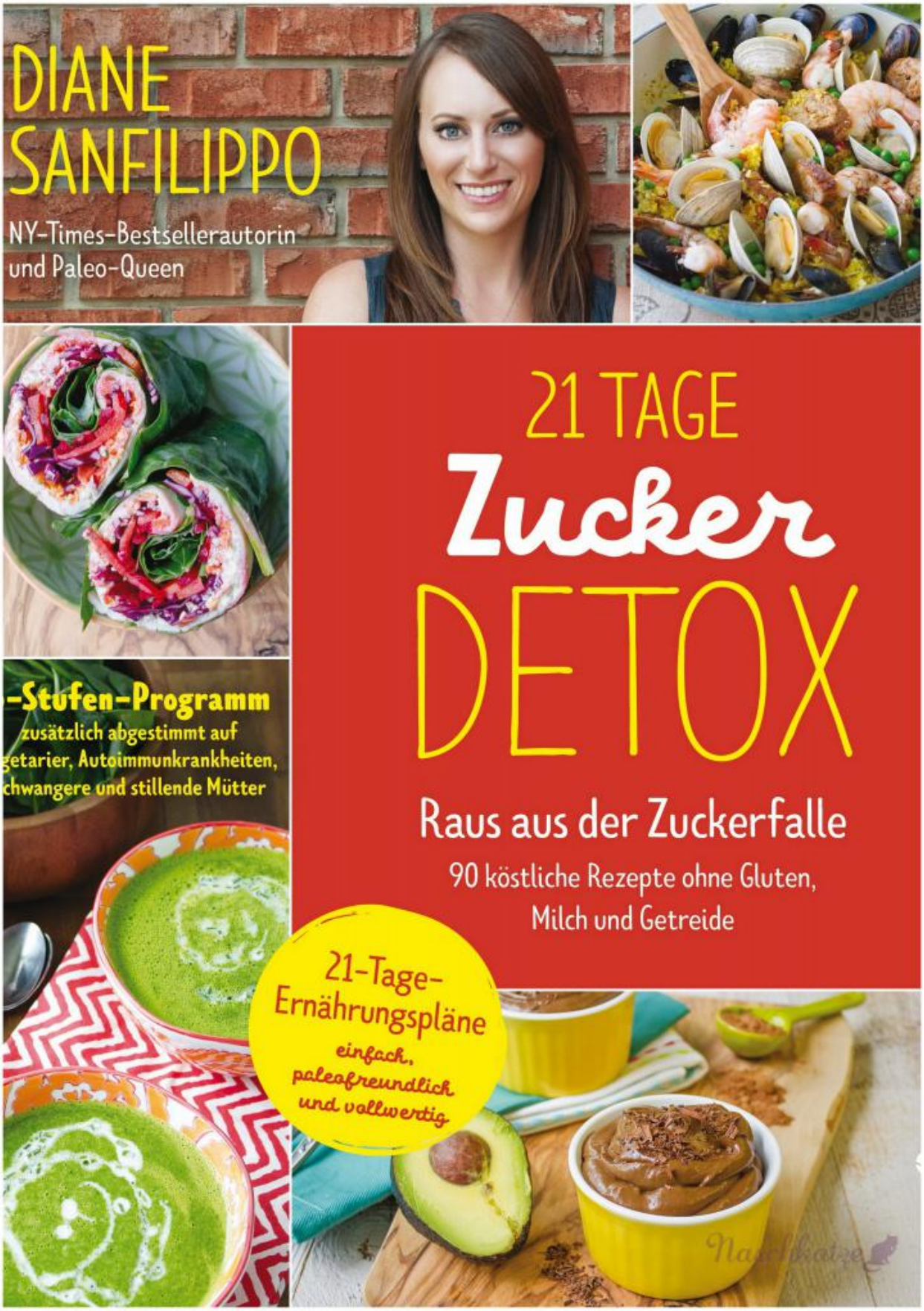
Buchrezension: „21 Tage Zucker Detox“ von Diane Sanfilippo

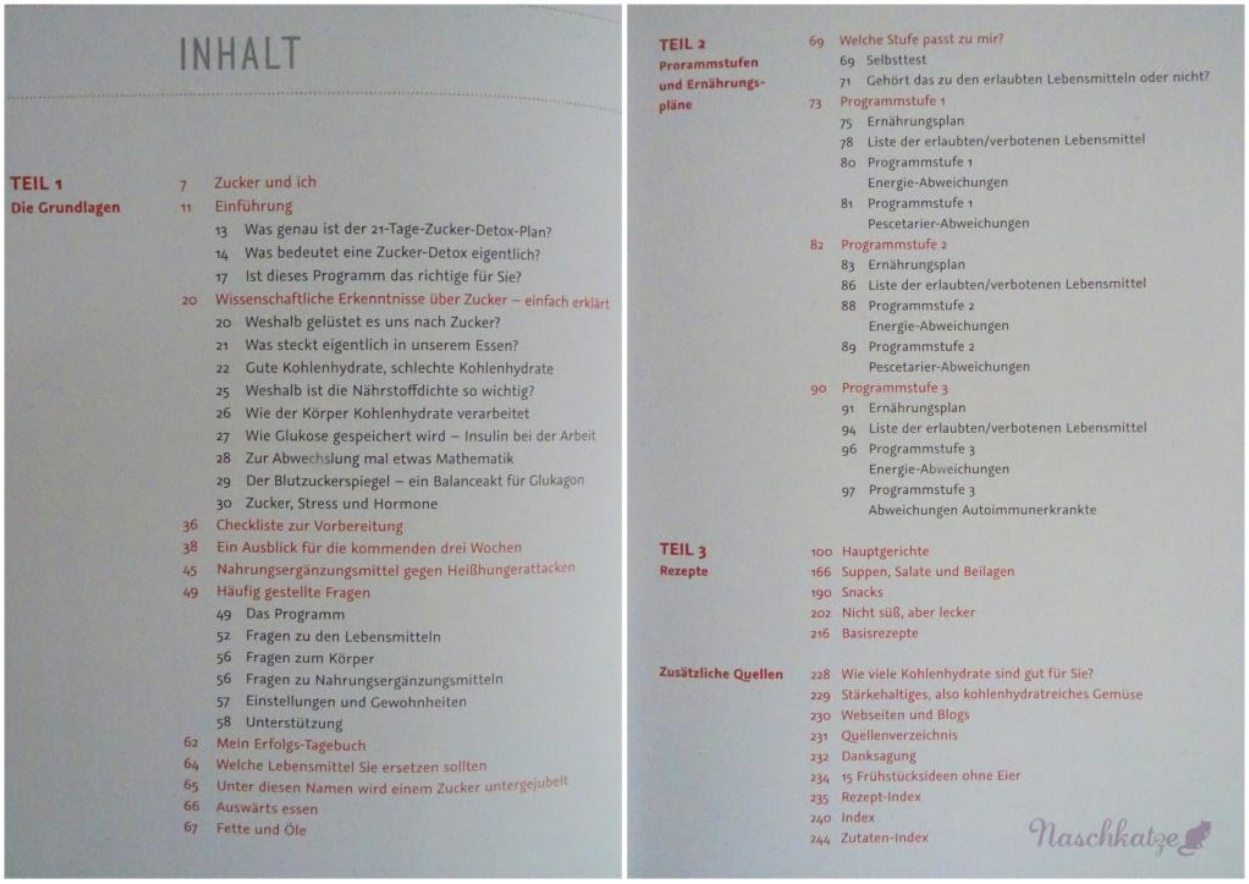


Heute stelle ich euch mal wieder ein Buch vor, das thematisch gerade auch sehr gut in mein Leben passt. Zucker Detox in der Weihnachtszeit?, werdet ihr euch nun fragen. Naja, man muss ja

nicht so masochistisch sein, dieses Programm im Advent zu beginnen. Aber spätestens nach Silvester, wenn die Schlemmerzeit der Weihnachtswochen rum ist und man gute Vorsätze fürs neue Jahr gefasst hat, kann eine Ernährungsumstellung oder auch nur eine zeitweilige Zuckerentwöhnung sicherlich nicht schaden. Für alle, die generell Interesse an diesem Thema haben, kann ich euch das neue Buch „21 Tage Zucker Detox“ von Books4success nur empfehlen.
Und warum passt dieses Thema nun gerade so gut? Ganz einfach: Bis letzte Woche habe ich selbst eine dreiwöchige Zuckerdiät durchgezogen. Und dabei habe ich nicht nur auf Zucker, sondern auch auf Gluten und Milcheiweiß komplett verzichtet. Hart war das, ehrlich! Kein Nachtisch, kein Obst, kein Käse und kein Milchcappuccino. Aber dem Körper hat das sicher gut getan, vor allem der Verzicht auf den Zucker.

Wenn das Einkaufen mühsam wird
Ein riesiges Problem war tatsächlich – neben der Umstellung an sich – das Einkaufen! Ihr glaubt gar nicht, wo überall Zucker, Süße oder auch Weizen drin ist, obwohl man es gar nicht erwartet! Findet mal eine Sojasoße ohne Weizen. Oder einen herzhaften (!) Aufstrich ohne Zucker/Agavendicksaft/Apfeldicksaft etc. Nahezu unmöglich. Da bleibt nur selber machen oder nach langem Suchen ein, zwei Funde nach Hause tragen (Veganes Schmalz mit Kräutern und Erdnussmus).

Nächste Schwierigkeit ist das tägliche Essen. Zwar habe ich ein großes Repertoire an sowieso veganen/glutenfreien Gerichten und bin ja auch nicht unkreativ, aber trotzdem ist das mit all diesen Einschränkungen nicht so einfach.



INHALT

TEIL 1 Die Grundlagen
7 Zucker und ich
11 Einführung
13 Was genau ist der 21-Tage-Zucker-Detox-Plan?
14 Was bedeutet eine Zucker-Detox eigentlich?
17 Ist dieses Programm das richtige für Sie?
20 Wissenschaftliche Erkenntnisse über Zucker – einfach erklärt
20 Weshalb gelüstet es uns nach Zucker?
21 Was steckt eigentlich in unserem Essen?
22 Gute Kohlenhydrate, schlechte Kohlenhydrate
25 Weshalb ist die Nährstoffdichte so wichtig?
26 Wie der Körper Kohlenhydrate verarbeitet
27 Wie Glukose gespeichert wird – Insulin bei der Arbeit
28 Zur Abwechslung mal etwas Mathematik
29 Der Blutzuckerspiegel – ein Balanceakt für Glukagon
30 Zucker, Stress und Hormone
36 Checkliste zur Vorbereitung
38 Ein Ausblick für die kommenden drei Wochen
45 Nahrungsergänzungsmittel gegen Heißhungerattacken
49 Häufig gestellte Fragen
49 Das Programm
52 Fragen zu den Lebensmitteln
56 Fragen zum Körper
56 Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln
57 Einstellungen und Gewohnheiten
58 Unterstützung
62 Mein Erfolgs-Tagebuch
64 Welche Lebensmittel Sie ersetzen sollten
65 Unter diesen Namen wird einem Zucker untergejubelt
66 Auswärts essen
67 Fette und Öle

TEIL 2 Prorammstufen und Ernährungspläne
69 Welche Stufe passt zu mir?
69 Selbsttest
71 Gehört das zu den erlaubten Lebensmitteln oder nicht?
73 Programmstufe 1
75 Ernährungsplan
78 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
80 Programmstufe 1 Energie-Abweichungen
81 Programmstufe 1 Pescetarier-Abweichungen
82 Programmstufe 2
83 Ernährungsplan
86 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
88 Programmstufe 2 Energie-Abweichungen
89 Programmstufe 2 Pescetarier-Abweichungen
90 Programmstufe 3
91 Ernährungsplan
94 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel
96 Programmstufe 3 Energie-Abweichungen
97 Programmstufe 3 Abweichungen Autoimmunerkrankte

TEIL 3 Rezepte
100 Hauptgerichte
166 Suppen, Salate und Beilagen
190 Snacks
202 Nicht süß, aber lecker
216 Basisrezepte

Zusätzliche Quellen
228 Wie viele Kohlenhydrate sind gut für Sie?
229 Stärkehaltiges, also kohlenhydratreiches Gemüse
230 Webseiten und Blogs
231 Quellenverzeichnis
232 Danksagung
234 15 Frühstücksideen ohne Eier
235 Rezept-Index
240 Index
244 Zutaten-Index

Naschkatze

Buchinhalte

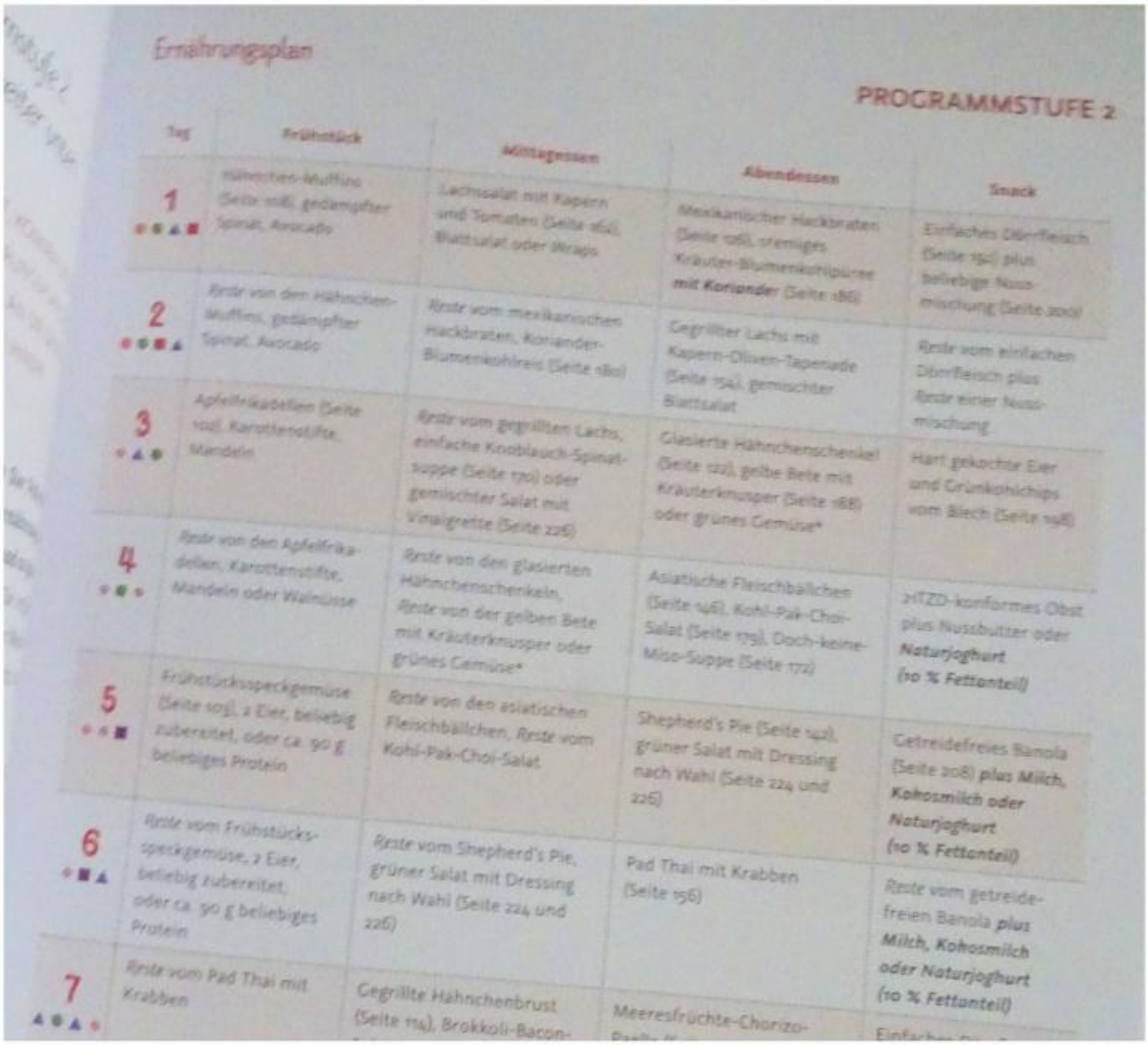
Hier kommt das Buch ins Spiel! Denn Diane Sanfilippo erklärt nicht nur in einfachen Worten, was Zucker im Körper bewirkt und warum es sinnvoll ist, Zucker in der Ernährung zu reduzieren. Sie gibt auch wertvolle Tipps für die Vorbereitung, fürs Essengehen während der 21 Tage und für Mittel gegen Heißhungerattacken.

Sie gibt dem Leser drei Stufen vor, die man anhand von Fragen für sich bestimmen kann. Jede **Programmstufe** enthält einen **Ernährungsplan** für die kompletten 21 Tage, Vorschläge bei Abweichungen (z.B. bei Schwangeren, Stillenden, Pescetariern oder extrem sportlichen Menschen) und Listen erlaubter/verbotener Lebensmittel.

Wenn man also nicht jeden Tag selbst überlegen und zusammen basteln möchte, was man essen kann, hat man im Buch die perfekte bequeme Vorgabe und wird motivierend an die Hand genommen.

Der dritte Buchteil besteht aus den **Rezepten** und „zusätzlichen Quellen“ wie Webseiten und Blogs zum Thema oder „15

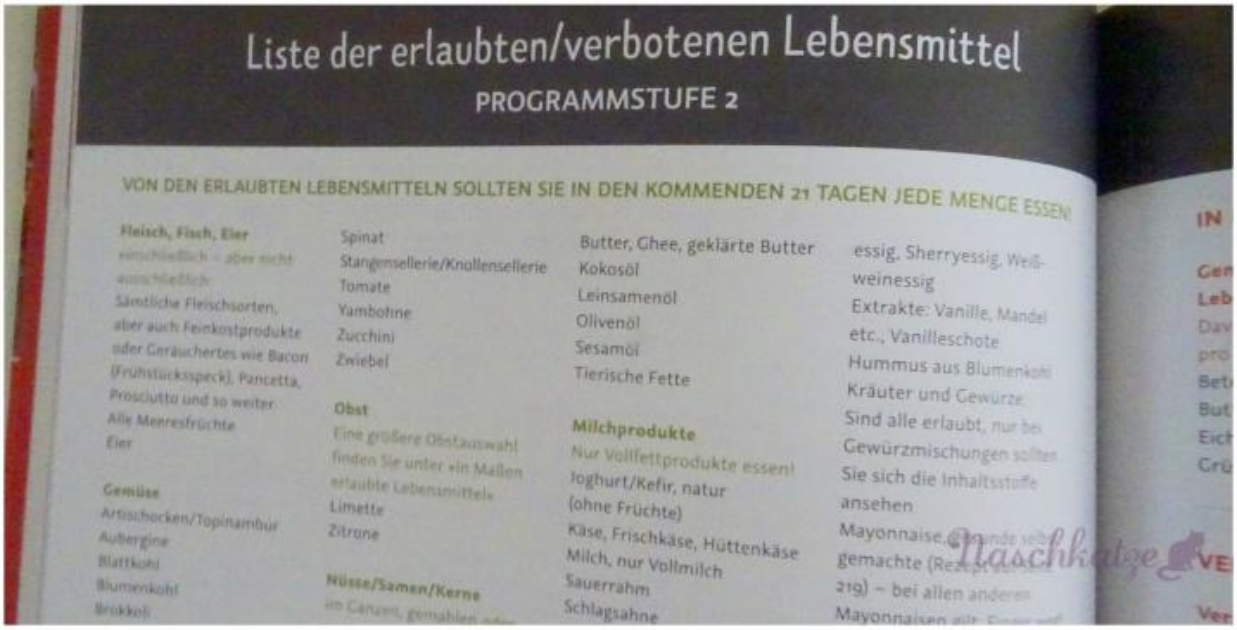
Frühstücksideen ohne Eier“.



Ernährungsplan

PROGRAMMSTUFE 2

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack
1	Hühnchen-Muffins (Seite 108), gedämpfter Spinat, Avocado	Lachssalat mit Kapern und Tomaten (Seite 164), Blattsalat oder Wraps	Mexikanischer Hackbraten (Seite 126), cremiges Kräuter-Blumenkohlpüree **mit Koriander** (Seite 186)	Einfaches Dörrfleisch (Seite 152) plus beliebige Nussmischung (Seite 200)
2	Reste von den Hühnchen-Muffins, gedämpfter Spinat, Avocado	Reste vom mexikanischen Hackbraten, Koriander-Blumenkohlreis (Seite 180)	Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade (Seite 154), gemischter Blattsalat	Reste vom einfachen Dörrfleisch plus Reste einer Nussmischung
3	Apfelfrikadellen (Seite 102), Karottenstifte, Mandeln	Reste vom gegrillten Lachs, einfache Knoblauch-Spinatsuppe (Seite 170) oder gemischter Salat mit Vinaigrette (Seite 226)	Glasierte Hähnchenschenkel (Seite 122), gelbe Bete mit Kräuterknusper (Seite 188) oder grünes Gemüse*	Hart gekochte Eier und Grünkohlchips vom Blech (Seite 198)
4	Reste von den Apfelfrikadellen, Karottenstifte, Mandeln oder Walnüsse	Reste von den glasierten Hähnchenschenkeln, Reste von der gelben Bete mit Kräuterknusper oder grünes Gemüse*	Asiatische Fleischbällchen (Seite 146), Kohl-Pak-Choi-Salat (Seite 179), Doch-keine-Miso-Suppe (Seite 172)	zHTZD-konformes Obst plus Nussbutter oder **Naturjoghurt (10 % Fettanteil)**
5	Frühstücksspeckgemüse (Seite 109), 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein	Reste von den asiatischen Fleischbällchen, Reste vom Kohl-Pak-Choi-Salat	Shepherd's Pie (Seite 142), grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 226)	Getreidefreies Bannola (Seite 208) **plus Milch, Kokosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)**
6	Reste vom Frühstücksspeckgemüse, 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein	Reste vom Shepherd's Pie, grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 226)	Pad Thai mit Krabben (Seite 156)	Reste vom getreidefreien Bannola **plus Milch, Kokosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)**
7	Reste vom Pad Thai mit Krabben	Gegrillte Hähnchenbrust (Seite 114), Brokkoli-Bacon-	Meeresfrüchte-Chorizo-	



Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel

PROGRAMMSTUFE 2

VON DEN ERLAUBTEN LEBENSMITTELN SOLLTEN SIE IN DEN KOMMENDEN 21 TAGEN JEDE MENGE ESSEN!

Fleisch, Fisch, Eier
einschließlich – aber nicht ausschließlich
Sämtliche Fleischsorten, aber auch Feinkostprodukte oder Geräuchertes wie Bacon (Frühstücksspeck), Pancetta, Prosciutto und so weiter
Alle Meeresfrüchte
Eier

Gemüse
Artischocken/Topinambur
Aubergine
Blattkohl
Blumenkohl
Brokkoli
Spinat
Stangensellerie/Knollensellerie
Tomate
Yambohne
Zucchini
Zwiebel

Obst
Eine größere Obstauswahl finden Sie unter »In Mallen erlaubte Lebensmittel«
Limette
Zitrone

Nüsse/Samen/Kerne
in Ganzem, gemahlen oder

Butter, Ghee, geklärte Butter
Kokosöl
Leinsamenöl
Olivenöl
Sesamöl
Tierische Fette

Milchprodukte
Nur Vollfettprodukte essen!
Joghurt/Kefir, natur (ohne Früchte)
Käse, Frischkäse, Hüttenkäse
Milch, nur Vollmilch
Sauerrahm
Schlagsahne

essig, Sherryessig, Weißweinessig
Extrakte: Vanille, Mandel etc., Vanilleschote
Hummus aus Blumenkohl
Kräuter und Gewürze: Sind alle erlaubt, nur bei Gewürzmischungen sollten Sie sich die Inhaltsstoffe ansehen
Mayonnaise, [illegible] gemachte (Re[illegible] 219) – bei allen anderen Mayonnaisen [illegible]

Naschkatze

Kostprobe?

Zum Frühstück klingen **„Kürbispfannkuchen mit Kokos-**

Vanillecreme“ nicht schlecht, oder?
„**Apfel-Streusel-Muffins**“ wären auch eine Idee oder ein „**Mandelmilch-Smoothie**„.
Unter „Hauptgerichte“ gibt es viele leckere Hähnchenrezepte wie das „**Hähnchen mit Artischocken und Oliven**“ oder „**Ingwer-Knoblauch-Hähnchen**“, aber auch vegetarische Suppen, Ofengemüse oder Salate.

„Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade“ klingt superlecker, aber auch die Knabbereien wie **„Zimt-Nuss-Mischung“** oder **„Apfel-Zimt-Donuts“**. Ganz hinten gibt es viele

Basisrezepte, zum Beispiel für **„Zuckerfreies Ketchup“**, **„Mandelmilch“** oder Soßen und Dipps.

Ingwer-Knoblauch-Rindersteak mit Brokkoli

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN · GARZEIT: 10 MINUTEN · PORTIONEN: 3–4

Für die Marinade
¼ Tasse Coconut Aminos
2 bis 3 Spritzer Fischsoße
2 EL Schalotte, in Würfeln
2 EL Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
½ TL frischer Ingwer, fein gewürfelt oder gerieben
1 TL Knoblauch, fein gewürfelt oder in der Knoblauchpresse zerdrückt
½ TL Meersalz
¼ TL schwarzer Pfeffer
500 g Kronfleisch (Skirt Steak)
1 großer Brokkoli, in 2,5 bis 5 cm große Stücke geschnitten
1 TL Kokosöl oder Ghee

Optionale Zutaten
1 EL weißer Sesamsamen
¼ Tasse Rotkohl, fein geschnitten
¼ Tasse Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

Nebenbei erwähnt
Zu diesem Gericht passt am besten Koriander-Blumenkohlreis (Rezept auf Seite 189)

Zutaten für die Marinade in einer Rührschüssel vermengen.
Das Kronfleisch auf ein Schneidbrett legen und mit der Faser in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Dann gegen die Faser in etwa 1 mm dünne Streifen schneiden.
Das Fleisch in eine große flache Pfanne geben, mit Marinade bedecken und 10 Minuten durchziehen lassen.
Brokkoli dämpfen in einem Topf mit Dampfeinsatz kräftige grüne Farbe angenommen hat und bissfest ist. In ein Sieb schütten, um die Restflüssigkeit zu entfernen.
Das Kokosöl oder Ghee in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Fleisch und Marinade in die Pfanne geben und etwa 1 Minute pro Seite garen, bis es durchgebraten ist.
Kurz bevor das Fleisch fertig ist, den Brokkoli unterheben und erwärmen.
Mit weißem Sesamsamen, Rotkohl und/oder Frühlingszwiebel, sofern verwendet, garnieren.

Apfel-Streusel-Muffins

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN · GARZEIT: 40 MINUTEN · PORTIONEN: 3 · ERGIBT: 6 MUFFINS

Jutebär-Tipp

Karotten-Kürbis-Muffins

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN · GARZEIT: 35–40 MINUTEN · PORTIONEN: 12 · ERGIBT: 12 MUFFINS

6 Eier, verquirlt
¼ Tasse Kürbis aus der Dose/dem Glas
½ Tasse ungesalzene Butter, Ghee oder Kokosöl, zerlassen
½ TL purer Vanilleextrakt
1 grüne unreife Banane, zerdrückt
½ Tasse Kokosmehl
eine Prise Meersalz
¼ TL Backpulver
1 EL Lebkuchengewürz
3 Tassen geriebene Karotten (etwa 4 große)

Jutebär-Tipp

Küchen-Tipp

Muck aus 21-TAG-Kur

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Eier, Kürbis, Butter, Ghee oder Kokosöl, Vanille und Banane in einer großen Rührschüssel verrühren. Dann das Kokosmehl darübersieben und mit dem Salz, Backpulver und

Naschkatze

Fazit

Generell schreibt die Autorin **sehr persönlich** von ihren eigenen Erfahrungen mit Süßigkeiten-Exzessen, schwankenden Zuckerspiegeln und Gewichtszunahme durch falsche Ernährung. Sie verdeutlicht **anschaulich**, welche Fehler man begehen kann und wie man sie vermeidet und gibt **wertvolle Tipps** für die Zeit nach der Diät und für eine weitere grundlegende Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.
Auch wer sich nur ab und zu entgiften oder langsam zu einer Ernährung mit gesunden Kohlenhydraten finden möchte, liegt bei diesem Buch richtig.

Ich habe mir vorgenommen, zukünftig zu versuchen, mehr „gesünderen“ Zucker wie Honig oder Kokosblütenzucker zu verwenden und auch beim Backen ein bisschen umzustellen bzw. auch einfach zu reduzieren. Wenn man drei Wochen keinen Zucker isst, kommt einem fast alles viel zu süß vor! Bei der Weihnachtsbäckerei habe ich bereits ein bisschen umgestellt. =)
Außerdem möchte ich versuchen, mehr gesunde Kohlenhydrate in Form von Gemüse zu essen und da werde ich das Buch sicherlich

immer wieder als Ideenquelle durchblättern.

Habt ihr schon mal eine Detox-Zeit gemacht? Oder habt ihr vielleicht vor, im neuen Jahr oder in der Fastenzeit auf Zucker zu verzichten?
Ich freue mich, von euren Erfahrungen zu lesen! Hinterlasst doch einen Kommentar!

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!
Eure Judith