

**Buchrezension: „21 Tage  
Zucker Detox“ von Diane  
Sanfilippo**

DIANE  
SANFILIPPO

NY-Times-Bestsellerautorin  
und Paleo-Queen



**-Stufen-Programm**

zusätzlich abgestimmt auf  
vegetarier, Autoimmunkrankheiten,  
schwangere und stillende Mütter



21-Tage-  
Ernährungspläne  
einfach,  
paleofreundlich  
und vollwertig

# 21 TAGE Zucker DETOX

## Raus aus der Zuckerfalle

90 köstliche Rezepte ohne Gluten,  
Milch und Getreide



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 Zuckorentwöhnung 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 Milhcappuccino. 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 un kreativ, 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 gelüftet 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

### Programmstufen 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	Müschchen-Muffins (Seite 161), gedämpfter Spinat, Avocado	Lachsfilet mit Kapern und Tomaten (Seite 164), Blattsalat oder Wraps	Mexikanischer Hackbraten (Seite 166), cremiges Kräuter-Blumenkohlpuree mit Koriander (Seite 166)	Einfaches Oberfleisch (Seite 150) plus beliebige Nussmischung (Seite 200)
2	Reste von den Hähnchen-Muffins, gedämpfter Spinat, Avocado	Reste vom mexikanischen Hackbraten, Koriander-Blumenkohlreis (Seite 166)	Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade (Seite 154), gemischter Blattsalat	Reste vom einfachen Oberfleisch plus Reste einer Nussmischung
3	Apfelfrikadellen (Seite 162), Karottensäfte, Mandeln	Reste vom gegrillten Lachs, einfache Knoblauch-Spinatsuppe (Seite 170) oder gemischter Salat mit Vinaigrette (Seite 205)	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, Karottensäfte, 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)	21ZD-konformes Obst plus Nussbutter oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)
5	Frühstücksspeckgemüse (Seite 169), 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 141), grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 226)	Getreidefreies Banola (Seite 208) plus Milch, Kohosmilch 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 Banola plus Milch, Kohosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil)
7	Reste vom Pad Thai mit Krabben	Gegrillte Hähnchenbrust (Seite 114), Brokkoli-Bacon-	Meeresfrüchte-Chorizo-	Einfaches

**Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel**

**PROGRAMMSTUFE 2**

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

<p><b>Fleisch, Fisch, Eier</b> einschließlich – aber nicht ausschließlich: Sämtliche Fleischsorten, aber auch Feinkostprodukte oder Geräuchertes wie Bacon (Frühstücksspeck), Pancetta, Prosciutto und so weiter Alle Meeresfrüchte Eier</p> <p><b>Gemüse</b> Artischocken/Topinambur Aubergine Blattkohl Blumenkohl Brokkoli</p>	<p>Spinat Stangensellerie/Knollensellerie Tomate Yambohne Zucchini Zwiebel</p> <p><b>Obst</b> Eine größere Obstauswahl finden Sie unter vier Malen erlaubte Lebensmittel Limette Zitrone</p> <p><b>Nüsse/Samen/Kerne</b> im Ganzen, gemahlen</p>	<p>Butter, Ghee, geklärte Butter Kokosöl Leinsamendöl Olivenöl Sesamöl Tierische Fette</p> <p><b>Milchprodukte</b> Nur Vollfettprodukte essen! Joghurt/Kefir, natur (ohne Früchte) Käse, Frischkäse, Hüttenkäse Milch, nur Vollmilch Sauerrahm Schlagsahne</p>	<p>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 (aus hausgemachte (Rezept auf Seite 219) – bei allen anderen Mayonnaisen gilt: Dressing</p>
---	--	--	--

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 Dips.

## 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 Fischsauce
- 2 EL Schalotte, in Würfeln
- 2 EL Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ TL frischer Ingwer, fein gewürfelt oder gerieben
- 1 TL Knoblauch, fein gewürfelt oder in der Knoblauchpresse zerdrückt
- ¼ TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 500 g Rindfleisch (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 Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten



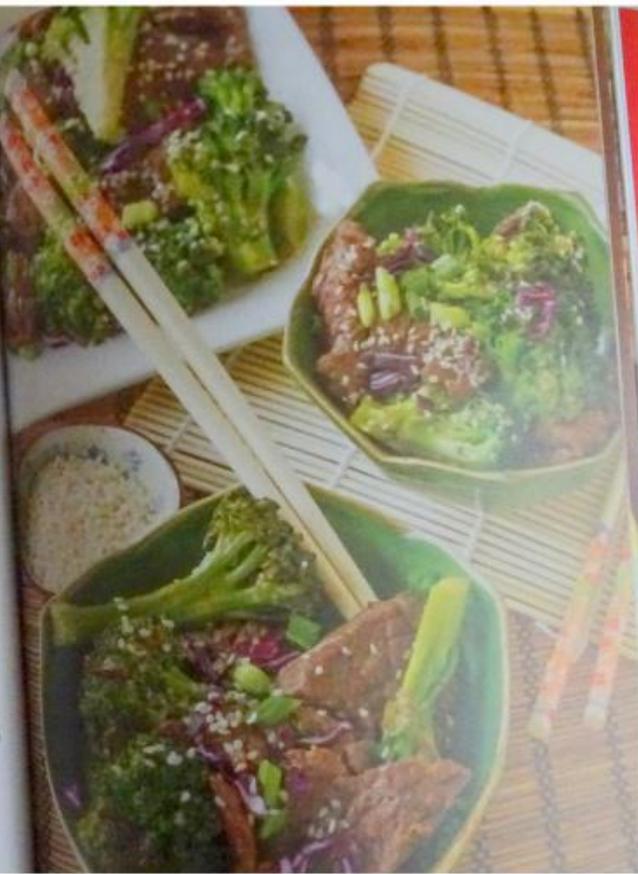
**Wendel erweicht**  
Zu diesem Gericht passt am besten Karolinder-Blumenöl (Rezept auf Seite 210)

Zutaten für die Marinade in eines durchlöcherigen Siebs vermengen. Rindfleisch auf ein Schneidbrett legen und mit der Finger in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Dann gegen die Faser in etwa 1mm dünne Streifen schneiden. Das Fleisch in eine große flache Pfanne geben, mit Marinade bedecken und 10 Minuten kareheben lassen.

Das Fleisch in einem Topf mit Dampfinsatz

kräftige grüne Farbe angenommen hat und bisdick ist. In ein Sieb schütten, um die Restflüssigkeit zu entfernen.

- ☞ Das Kokosöl oder Ghee in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Fleisch mit 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 weißen Sesamsamen, Rotkohl und/oder Frühlingzwiebeln, sofern verwendet, garnieren.



## Apfel-Streusel-Muffins

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 40 MINUTEN - PORTIONEN: 3 - ERGIBT: 6 MUFFINS

- 1 EL Kokosöl, Butter oder Ghee
- ¼ Tasse grüner Apfel, geschält und fein gewürfelt
- 1 TL Zimt
- 2 EL warmes Wasser
- 6 Eier
- 1 EL Kokosmilch, Vollfettstufe
- 1 TL purer Vanilleextrakt
- ¼ TL Apfelessig
- 1 EL Kokosmehl
- ¼ TL Backpulver
- eine Prise Meersalz





**Ischelen-Tipp**  
Die Apfelstückchen können Sie im gut verarbeiteten Nachschälapparat oder im Mixer fein hacken.



Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Kokosöl, Butter oder Ghee in einer erdigen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Äpfel in 2-3 Minuten und 1 TL Zimt erhitzen und kareheben lassen. Das Kokosmehl, das Apfelessig und das Kokosmehl in einer großen Schüssel vermischen. Dann das Kokosmehl darübergeben und mit dem Salz, Backpulver und Meersalz vermischen.

Die Muffins in ein mit Muffinformen bestücktes Backblech füllen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen geben und 40 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.

## 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
- ¼ Tasse ungesalzene Butter, Ghee oder Kokosöl, zerlassen
- ¼ TL purer Vanilleextrakt
- 1 grüne unreife Banane, zerdrückt
- ¼ Tasse Kokosmehl
- eine Prise Meersalz
- ¼ TL Backpulver
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 3 Tassen geriebene Karotten (etwa 4 große)





**Ischelen-Tipp**  
Die Papierbackformen können Sie im gut verarbeiteten Nachschälapparat oder im Mixer fein hacken.

**Kühlen-Tipp**  
Wird frisch gebacken oder gekühlt, so können die Muffins in einem Sieb überflüssiges Öl ablassen. Zuerst die Muffins über ein Sieb geben und dann mit einem feinen Sieb überschüssiges Öl ablassen.

**Wack mit TL-TL-Mix**  
Zusammen mit den Karotten ¼ Tasse Rosinen oder Cranberries zu der Mischung geben - dann natürlich dem Backpulver und Meersalz beifügen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Kürbis, Butter, Ghee oder Kokosöl, Vanille und Banane in einer großen Rührschüssel vermischen. Dann das Kokosmehl darübergeben und mit dem Salz, Backpulver und Meersalz vermischen.

Die Muffins in ein mit Muffinformen bestücktes Backblech füllen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen geben und 35-40 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind.

## 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