

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 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 |

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“.

Buchrezension: „21 Tage Zucker Detox“ von Diane Sanfilippo

Ernährungsplan

PROGRAMMSTUFE 2

| Tag | Frühstück | Mittagessen | Abendessen | Snack |
|-----|--|--|--|---|
| 1 | Häufchen-Muffins (Seite 108), gedämpfter Spinat, Avocado | Lachsfilet mit Kapern und Tomaten (Seite 164), Blattsalat oder Wraps | Mexikanischer Hackbraten (Seite 108), cremiges Kräuter-Blumenkohlpudding mit Koriander (Seite 186) | Einfaches Dünfleisch (Seite 192) plus beliebige Nussmischung (Seite 200) |
| 2 | Roste von den Häufchen-Muffins, gedämpfter Spinat, Avocado | Roste vom mexikanischen Hackbraten, Koriander-Blumenkohlreis (Seite 180) | Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade (Seite 154), gemischter Blattsalat | Roste vom einfachen Dünfleisch plus Roste einer Nussmischung |
| 3 | Apfelfrikadellen (Seite 102), Karottenstifte, Mandeln | Roste vom gegrillten Lachs, einfache Knoblauch-Spinatsuppe (Seite 170) oder gemischter Salat mit Vinaigrette (Seite 225) | Glasierte Hähnchenschenkel (Seite 122), gelbe Bete mit Kräuterknusper (Seite 188) oder grünes Gemüse* | Hart gekochte Eier und Crinklichchips vom Blech (Seite 198) |
| 4 | Roste von den Apfelfrikadellen, Karottenstifte, Mandeln oder Walnüsse | Roste von den glasierten Hähnchenschenkeln, Roste 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) | 21TZO-konformes Obst plus Nussbutter oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil) |
| 5 | Frühstücksspeckgemüse (Seite 103), 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein | Roste von den asiatischen Fleischbällchen, Roste vom Kohl-Pak-Choi-Salat | Shepherd's Pie (Seite 140), grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 225) | Getreidefreies Banola (Seite 208) plus Milch, Kokosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil) |
| 6 | Roste vom Frühstücksspeckgemüse, 2 Eier, beliebig zubereitet, oder ca. 90 g beliebiges Protein | Roste vom Shepherd's Pie, grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 225) | Pad Thai mit Krabben (Seite 156) | Roste vom getreidefreien Banola plus Milch, Kokosmilch oder Naturjoghurt (10 % Fettanteil) |
| 7 | Roste 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>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</p> | <p>Spinat Stängelsellerie/Knollensellerie Tomate Yambohne Zucchini Zwiebel</p> | <p>Butter, Ghee, geklärte Butter Kokosöl Leinsamenöl Olivenöl Sesamöl Tierische Fette</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, <i>Hande</i> selbst gemachte (Rezept auf Seite 219) – bei allen anderen Mayonnaisen gilt: <i>Hande</i></p> |
| <p>Gemüse Artischocken/Topinambur Aubergine Blattkohl Blumenkohl Brokkoli</p> | <p>Obst Eine größere Obstauswahl finden Sie unter vier Maßen erlaubte Lebensmittel. Limette Zitrone</p> | <p>Milchprodukte Nur Vollfettprodukte essen! Joghurt/Kefir, natur (ohne Früchte) Käse, Frischkäse, Hüttenkäse Milch, nur Vollmilch Sauerrahm Schlagsahne</p> | |
| | <p>Nüsse/Samen/Kerne im Ganzen, gemahlen oder</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.



Buchrezension: „21 Tage Zucker Detox“ von Diane Sanfilippo

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

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 Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ TL frischer Ingwer, fein gewürfelt oder gerieben
- ¼ 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
- ¼ TL Kokosöl oder Ghee

Optionale Zutaten

- ¼ EL weißer Sesamkörner
- ¼ Tasse Rotkohl, fein geschnitten
- ¼ Tasse Frühlingzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten



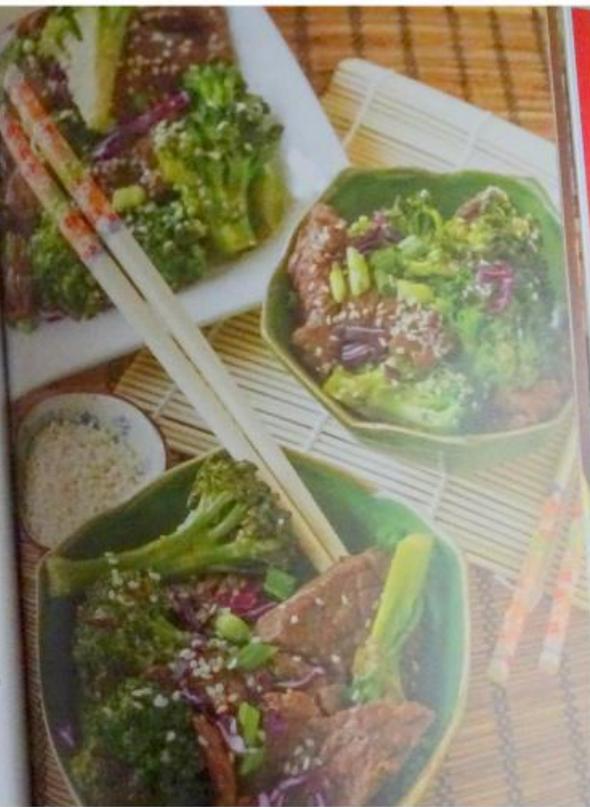
Wahnsinn!
Zu diesem Gericht passt ein frischer Rotkohl-Blumenkohl-Salat (Rezept auf Seite 180)

Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen. Rindfleisch auf ein Schneidbrett legen und mit der Finger in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Dann geben die Finger in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Das Fleisch in eine große flache Pfanne geben, mit Marinade bedecken und 10 Minuten gartun lassen.

— Anrichten in einem Topf mit Dampfmatz

kräftige grüne Farbe angenommen hat und bündelt 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 Sesamkörnern, Rotkohl und/oder Frühlingszwiebeln, sofern verwendet, garnieren.



Apfel-Streusel-Muffins

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

- ¼ TL Kokosöl, Butter oder Ghee
- ¼ Tasse grüner Apfel, geschält und fein gewürfelt
- ¼ TL Zimt
- 2 TL warmes Wasser
- 2 Eier
- ¼ EL Kokosmehl, Vollkornmehl
- ¼ TL reine Vanilleextrakt
- ¼ TL Apfelmus
- ¼ EL Kokosmehl
- ¼ TL Backpulver
- eine Prise Meersalz





Isoliert-Tipp
Die Papierbackformen können Sie im gut belüfteten Backofen oder im Ofen verwenden.



Backen auf 180 °C vorheizen. Das Kokosmehl, Butter oder Ghee zu einer mittelgroßen auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Äpfel in 2 EL Wasser und ¼ TL Zimt geben und 10 Minuten kochen, bis die Äpfel die Konsistenz von Apfelmus angenommen haben. Die Füllung eines jeden Muffins mit dem warmen Wasser und dem Meersalz füllen.

- ⊗ Eine 6er-Muffinform mit den Papierbackformen auslegen.
- ⊗ Die Mischung geschmacklich in der vorbereiteten Muffinform verteilen.
- ⊗ Etwas ¼ TL der restlichen Apfelmischung über jeden Muffin verteilen.
- ⊗ Die Muffins im Ofen backen, bis sie

Die Muffins für 10 bis 15 Minuten backen, bis sie golden gebacken sind. Die Muffins auf einem Gitter abkühlen lassen. Die Muffins können auch mit einem Glas Tee oder einem Glas Milch serviert werden.

Karotten-Kürbis-Muffins

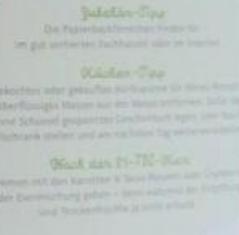
ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN - GARZEIT: 35-40 MINUTEN - PORTIONEN: 12 - ERGIBT: 12 MUFFINS

- 6 Eier, verquirlt
- ¼ Tasse Kürbis aus der Dosenform Glas
- ¼ Tasse ungesalzene Butter, Ghee oder Kokosöl, zerlassen
- ¼ TL reine 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)





Isoliert-Tipp
Die Papierbackformen können Sie im gut belüfteten Backofen oder im Ofen verwenden.



Backen auf 180 °C vorheizen. Das Kokosmehl, Butter oder Ghee zu einer mittelgroßen auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Äpfel in 2 EL Wasser und ¼ TL Zimt geben und 10 Minuten kochen, bis die Äpfel die Konsistenz von Apfelmus angenommen haben. Die Füllung eines jeden Muffins mit dem warmen Wasser und dem Meersalz füllen.

- ⊗ Eine 6er-Muffinform mit den Papierbackformen auslegen.
- ⊗ Die Mischung geschmacklich in der vorbereiteten Muffinform verteilen.
- ⊗ Etwas ¼ TL der restlichen Apfelmischung über jeden Muffin verteilen.
- ⊗ Die Muffins im Ofen backen, bis sie

Die Muffins für 10 bis 15 Minuten backen, bis sie golden gebacken sind. Die Muffins auf einem Gitter abkühlen lassen. Die Muffins können auch mit einem Glas Tee oder einem Glas Milch serviert werden.

Naschkatze

Dipps.

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



Buchrezension: „21 Tage Zucker Detox“ von Diane Sanfilippo

Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email