



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.

Buchrezension: „21 Tage Zucker Detox“ von Diane Sanfilippo

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	
Prorammmstufen 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 181), gedämpfter Spinat, Avocado	Lachsalat mit Kapern und Tomaten (Seite 164), Blattsalat oder Wraps	Mexikanischer Hackbraten (Seite 166), cremiges Kräuter-Blumenkohlsuppe mit Koriander (Seite 186)	Einfaches Öberfleisch (Seite 194) plus beliebige Nussmischung (Seite 200)
2	Reste von den Häufchen-Muffins, gedämpfter Spinat, Avocado	Reste vom mexikanischen Hackbraten, Koriander-Blumenkohlsuppe (Seite 186)	Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade (Seite 194), gemischter Blattsalat	Reste vom einfachen Öberfleisch plus Reste einer Nussmischung
3	Apfelkardelen (Seite 104), Karottenstifte, Mandeln	Reste vom gegrillten Lachs, einfache Knoblauch-Spinatsuppe (Seite 170) oder gemischter Salat mit Vinaigrette (Seite 226)	Glasierter Hähnchenschenkel (Seite 122), gelbe Bete mit Kräuterknospur (Seite 188) oder grünes Gemüse*	Hart gekochte Eier und Grünkohlschips vom Blech (Seite 198)
4	Reste von den Apfelkardelen, Karottenstifte, Mandeln oder Walnüsse	Reste von den glasierten Hähnchenschenkeln, Reste von der gelben Bete mit Kräuterknospur oder grünes Gemüse*	Asiatische Fleischbällchen (Seite 146), Kohl-Pak-Choi-Salat (Seite 179), Doch-keine-Miso-Suppe (Seite 172)	2 (TZD-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 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 196)	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-Charizopasta	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 ausschließlich – aber nicht ausschließlich Sämtliche Fleischsorten, aber auch Feinkostprodukte oder Geräucherter wie Bacon (Frühstücksspeck), Pancetta, Prosciutto und so weiter. Alle Meeresfrüchte Eier</p> <p>Gemüse Artischocken/Topinambur Aubergine Blattkohl Blumenkohl Brokkoli</p>	<p>Spinat Stangensellerie/Knollensellerie Tomate Yambohne Zucchini Zwiebel</p> <p>Obst Eine größere Obstauswahl finden Sie unter <i>ein Malen</i> erlaubte Lebensmittel. Limette Zitrone</p> <p>Nüsse/Samen/Kerne in Ganzen, gemahlen oder</p>	<p>Butter, Ghee, geklärte Butter Kokosöl Leinsamenöl Olivenöl Sesamöl Tierische Fette</p> <p>Milchprodukte 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, <i>Hande</i> Naschkatze <i>Hande</i> VE gemachte (Rezept auf Seite 219) – bei allen anderen Mayonnaisen <i>Hande</i> VE</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



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