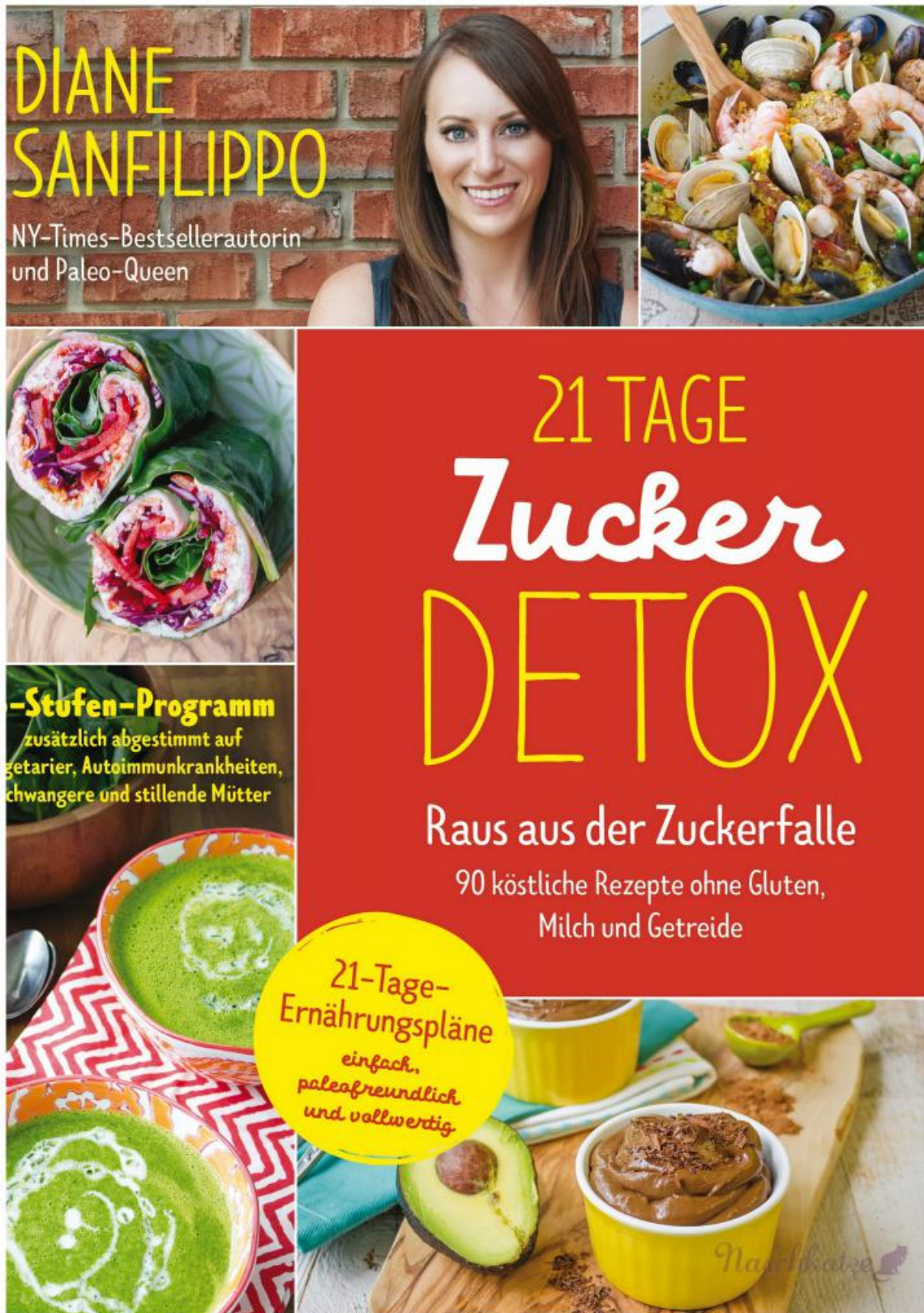




ich euch mal wieder ein Buch vor, das thematisch gerade auch sehr gut in mein Leben passt. Zucker Detox in der Weihnachtszeit?, werdet ihr euch nun fragen. Naja, man muss ja nicht so masochistisch sein, dieses Programm im Advent zu beginnen. Aber spätestens nach Silvester, wenn die Schlemmerzeit der 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 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 Programsstufen und Ernährungspläne	69 Welche Stufe passt zu mir? 69 Selbsttest 71 Gehört das zu den erlaubten Lebensmitteln oder nicht? 73 Programstufe 1 75 Ernährungsplan 78 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel 80 Programstufe 1 Energie-Abweichungen 81 Programstufe 1 Pescetarier-Abweichungen 82 Programstufe 2 83 Ernährungsplan 86 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel 88 Programstufe 2 Energie-Abweichungen 89 Programstufe 2 Pescetarier-Abweichungen 90 Programstufe 3 91 Ernährungsplan 94 Liste der erlaubten/verbotenen Lebensmittel 96 Programstufe 3 Energie-Abweichungen 97 Programstufe 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	Hühner-Muffins (Seite 108), gedämpfter Spinat, Avocado	Lechtasalat mit Kapern und Tomaten (Seite 164), Blattsalat oder Nudeln	Mexikanischer Hackbraten (Seite 108), cremiges Kräuter-Blumenkohlpudding mit Koriander (Seite 186)	Einfaches Ölbraten (Seite 192) plus beliebige Nussmischung (Seite 200)
2	Reste von den Hühner-Muffins, gedämpfter Spinat, Avocado	Reste vom mexikanischen Hackbraten, Koriander-Blumenkohlpudding (Seite 186)	Gegrillter Lachs mit Kapern-Oliven-Tapenade (Seite 154), gemischter Blattsalat	Reste vom einfachen Ölbraten 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 225)	Glasierter Hähnchenschenkel (Seite 122), gelbe Bete mit Kräuterknospert (Seite 188) oder grünes Gemüse*	Hart gekochte Eier und Crinkchips vom Blech (Seite 148)
4	Reste von den Apfelfrikadellen, Karottenstifte, Mandeln oder Walnüsse	Reste von den glasierten Hähnchenschenkeln, Reste von der gelben Bete mit Kräuterknospert 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	Reste von den asiatischen Fleischbällchen, Reste vom Kohl-Pak-Choi-Salat	Shepherd's Pie (Seite 144), grüner Salat mit Dressing nach Wahl (Seite 224 und 225)	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 225)	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 Ölbraten

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
Stängelsellerie/Knollensellerie
Tomate
Yamabohne
Zucchini
Zwiebel

Obst
Eine größere Obstauswahl finden Sie unter den erlaubten Lebensmitteln.
Limette
Zitrone

Nüsse/Samen/Kerne
im Ganzen, 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, selbstgemachte (Rezept auf Seite 219) – bei allen anderen Mayonnaisen gilt: Zucker und

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.



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

Buchrezension: „21 Tage Zucker Detox“ von Diane Sanfilippo

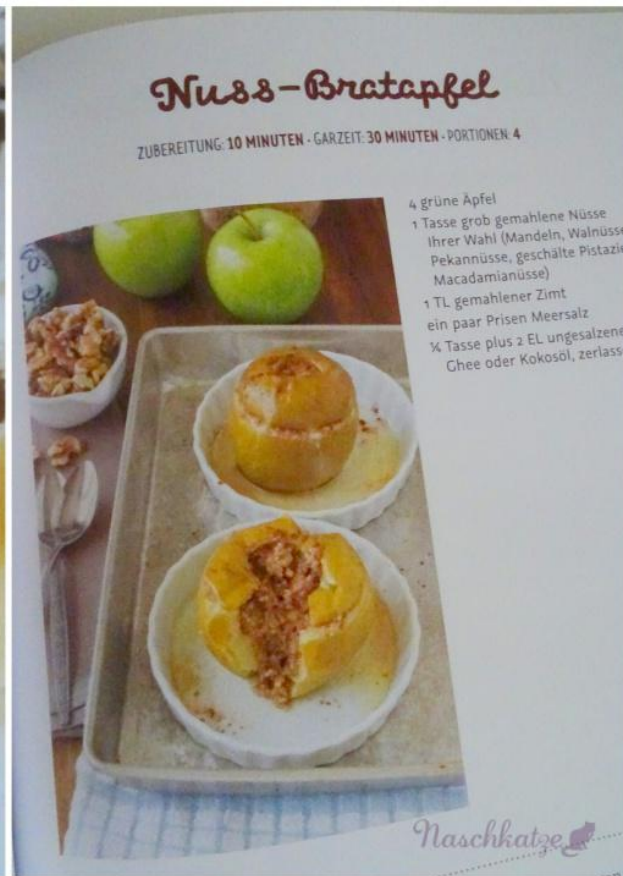


Dipps.

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