

6 Wochen Zuckerfrei Plan



WOCHE 1 - BEWUSSTSEIN SCHAFFEN & ERSTE REDUKTIONEN

○ ZUCKERFALLEN ERKENNEN:

Lies in dieser Woche die Zutatenlisten von Lebensmitteln, v.a. beim Einkaufen (Achtung: versteckter Zucker wie Glukosesirup, Fruktose, Maltose, etc.).

○ SOFTDRINKS & SÜSSIGKEITEN REDUZIEREN:

Ersetze gesüßte Getränke mit stillem Wasser und Kräutertee.

○ FRÜHSTÜCK ANPASSEN:

Tausche zuckerreiche Cerealien oder Marmelade gegen Haferflocken mit Nüssen, Basismüsli ohne Zucker oder Naturjoghurt mit frischen Früchten aus.

○ SNACK-ALTERNATIVEN FINDEN:

Statt Schokoriegel lieber Nüsse, Gemüse mit Hummus oder einen Apfel mit Schale essen.

WOCHE 2 - VERSTECKTEN ZUCKER MEIDEN & SELBST KOCHEN

○ VERARBEITETE LEBENSMITTEL REDUZIEREN:

Fertiggerichte und verpackte Lebensmittel enthalten oft Zucker. Besser frisch und naturbelassen kochen! Plane deine Mahlzeiten zu Beginn der Woche.

○ GESUNDE KOHLENHYDRATE WÄHLEN:

Statt Weißbrot & Pasta lieber Vollkornprodukte, Quinoa, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln essen.

○ GEÜSSTE MILCHPRODUKTE MEIDEN:

Keine Fruchtjoghurts, sondern Natur-, Kokos oder Mandeljoghurt mit frischen Früchten.

○ SALATDRESSINGS & SOSSEN SELBST MACHEN

Viele Fertigsoßen enthalten Zucker. Nutze Essig, Öl, Kräuter & Gewürze.

WOCHE 3 - SÜSSIGKEITEN & ZUGESETZTEN ZUCKER MEIDEN

○ OFFENSICHTLICHE ZUCKERQUELLEN STREICHEN:

Keine Süßigkeiten, keine gesüßten Getränke, keine Fertiggerichte, keine Schokolade, keine gesüßten Müslis.

○ FRUCHTSÄFTE & HONIG REDUZIEREN:

Auch natürliche Zuckerquellen in Maßen genießen.

○ ZUCKERFREIE SNACKS TESTEN:

Dunkle Schokolade (mind. 85 % Kakao), Nüsse, Samen, Beeren.

○ ALTERNATIVEN AUSPROBIEREN:

Statt süßer Desserts lieber Joghurt mit Zimt oder Nüsse mit Kokosraspeln, Bananenbrot oder andere Rezepte mit Datteln und Bananen ausprobieren.

WOCHE 4 - ZUCKERENTZUG SPÜREN & DURCHHALTEN

○ DRANBLEIBEN TROTZ MÖGLICHER ENTZUGSERSCHEINUNGEN:

Müdigkeit oder Heißhunger sind normal – viel Wasser trinken & proteinreiche Mahlzeiten essen.

○ GESCHMACKSSINN SCHÄRFEN:

Durch weniger Zucker schmecken natürliche Lebensmittel intensiver. Schmeckst du einen Unterschied?

○ BEWUSST GENIEßEN LERNEN:

Langsames Essen und bewusstes Schmecken trainieren.

○ SELBSTGEKOCHTE MAHLZEITEN VERTIEFEN:

Neue zuckerfreie Rezepte ausprobieren und eigene Lieblingsgerichte entwickeln.

WOCHE 5 - LANGFRISTIGE GEWOHNHEITEN ETABLIEREN

○ EIGENE REZEPTE ENTWICKELN:

z.B. selbstgebackenes Brot, zuckerfreie Müsliriegel oder Energyballs, Overnight Oats als Frühstück.

○ ZUCKERERSATZ BEWUSST WÄHLEN:

Wenn nötig, auf Datteln, reife Bananen, Erdmandeln oder Reissirup setzen.

○ GESCHMACK NEU ENTDECKEN:

Du wirst merken, dass natürliche Lebensmittel plötzlich süßer schmecken. Gewürze wie Zimt, Vanille oder Kardamom kannst du jetzt als natürlichen Süßmacher nutzen.

○ BELOHNUNG OHNE ZUCKER:

Statt Schokolade lieber Wellness, Sport oder einen Spaziergang genießen.

○ PROTEINE, PROTEINE, PROTEINE:

hochwertige Proteine vermindern Süßhunger, wenn du Probleme hast deinen Proteinhaushalt zu decken, können auch Aminosäurepresslinge helfen.

WOCHE 6 - ZUCKERFREI ALS NEUE NORMALITÄT LEBEN

○ NEUE ROUTINEN BEIBEHALTEN:

Zuckerfreie Ernährung ist nun Teil deines Alltags.

○ BEWUSST ENTSCHEIDEN:

Falls du mal etwas Süßes möchtest, genieße es bewusst & ohne schlechtes Gewissen.

○ WEITERHIN FRISCHE, NATÜRLICHE LEBENSMITTEL BEVORZUGEN:

Dein Körper wird es dir danken!

○ SPASS AN GESUNDER ERNÄHRUNG FINDEN:

Neue Rezepte ausprobieren, mit Gewürzen & Zutaten experimentieren.

