



TYPISCHE ZUCKERFALLEN

Einfach vermeiden

Tipps und Rezepte für einen zuckerfreien Tag

Ein Tag ohne Zucker kann den Unterschied machen: Sie fühlen sich leichter, Ihr Stoffwechsel wird entlastet, und Sie spüren mehr Energie. Mit diesen einfachen Tipps und Rezepten gelingt Ihnen der Zucker-Detox mühelos!



Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de
Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pr.-Zintl-Str.- 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de
0961 - 63 410 80



DIE ABNEHM-AKADEMIE
Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | www.abnehm-akademie.de



Alternativen

Typische Zuckerfallen

– und wie Sie sie umgehen können:

Fruchtjoghurt

Versteckter Zucker machen
Fruchtjoghurts oft zur Kalorienfalle.

Alternative

Naturjoghurt mit frischen Beeren oder
einem Hauch Zimt.

Fertige Müslis und Müsliriegel

Sie sind oft mit Zucker oder Honig
angereichert.

Alternative

Ein selbstgemachtes Müsli mit
Haferflocken, Nüssen und Samen.

Ketchup und Fertigsaucen

Enthalten oft hohe Mengen Zucker.

Alternative

Ein selbstgemachtes Kräuter- oder auch
Tomatendressing.

Softdrinks und Fruchtsäfte

Diese enthalten häufig Fruktose in großen
Mengen.

Alternative

Wasser mit Zitrone, Gurke und/oder frischen
Minzblättern.



Rezeptideen

für einen zuckerfreien Tag

Frühstücksidee: Chia-Pudding mit Beeren (2 Portionen)

Zutaten:

- 3 EL Chia-Samen
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Handvoll frische Beeren
- 1 Prise Zimt

Nährwerte:

- Kalorien: 120 kcal
- Eiweiß: 5 g
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 12 g

Zubereitung am Abend vorher:

1. Chia-Samen mit Mandelmilch verrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. In ein Glas füllen, Beeren darüber geben und mit Zimt bestreuen.



Idee für einen kleinen Snack

Snack: 30g Mandeln

Tipp:

Nüsse sind eine großartige Quelle für gesunde Fette und halten Sie lange satt.

Nährwerte:

Kalorien: 170 kcal

Eiweiß: 6 g

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 15 g

Zusätzliche Tipps für den Zucker-Detox:

- Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßte Kräutertees.
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten vor, um ungesunde Entscheidungen zu vermeiden.



Rezeptidee

Für das Mittagessen

Mittags: Quinoa-Salat mit gegrilltem Gemüse (2 Portionen)

Zutaten:

150 g Quinoa
1 Karotte
1 Paprika
1 Handvoll Sprossen
2 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone Salz und Pfeffer

Nährwerte:

Kalorien: 300 kcal
Eiweiß: 9 g
Fett: 35 g
Kohlenhydrate: 12 g

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
2. Karotte und Paprika in Scheiben schneiden, mit 1 EL Olivenöl bestreichen und grillen.
3. Mit Quinoa vermischen, Zitronensaft und Olivenöl dazugeben und abschmecken.
4. Mit Sprossen garnieren



Rezeptidee

Für das Abendessen

Gegrilltes Hähnchen mit Brokkoli und Süßkartoffelpüree (2 Portionen)

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets
1 kleiner Brokkoli 200 g Süßkartoffeln
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprika

Nährwerte:

Kalorien: 350 kcal
Eiweiß: 35 g
Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 10 g

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und grillen.
2. Brokkoli in Röschen teilen und ca. 5 Minuten dämpfen.
3. Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden, kochen und anschließend pürieren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



Einkaufsliste

zum Ausdrucken

Obst/ Gemüse:

- 1 kleiner Brokkoli
- 200 g Süßkartoffeln
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Zitrone Sprossen
- Frische Beeren

Tierische Lebensmittel:

- 2 Hähnchenbrustfilets

Nüsse/ Nusszubereitungen:

- Mandeln
- Ungesüßte Mandelmilch

Kohlenhydrate:

- Chia Samen
- Quinoa

Grundzutaten:

- Olivenöl
- Salz Pfeffer
- Paprika Edelsüß
- Zimt