3. Tag - Mache den Küchen-Check

Räume heute alles aus dem Weg bzw. aus deiner Reichweite, was dich in Versuchung bringen und dein zuckerfreies Dasein erschweren könnte.

Verbanne alle zuckerhaltigen Nahrungsmittel

aus deiner Reichweite. Studiere das Kleingedruckte auf den Verpackungen. Wenn du ungeeignete Lebensmittel nicht wegwerfen willst, verschenke sie.

Lese die Etiketten der Zutatenliste von Fertigprodukten. Denke ebenfalls beim nächsten Einkauf daran, dass du keine Lebensmittel mit schlechtem Zucker mitnimmst. Es sollten kein Fruchtzucker, kein Glucosesirup, kein Glucose-Fructose-Sirup und auch keine anderen industriell verarbeiteten Zuckerarten enthalten sein.

Für die schönen Dinge im Leben

muss man sich nicht abmühen. Du kannst so viel essen, wie du möchtest. Du musst lediglich sicherstellen, dass es die richtige Nahrung ist! Du musst Kalorien nicht vermeiden, sondern darauf achten, dass du keine leeren Kalorien zu dir nimmst.

So viele Namen hat Zucker

Agaven – Sirup	Ahorn – Sirup	Birken Zucker
Brauner Zucker	Dextrose	Disaccharid
Einfachzucker	Erythrit	Fabrikzucker
Fruchtzucker	Fructane	Fructooligosaccharid
Fruktose	Galactane	Galactose
Glucose	Glukose – Sirup	Haushaltszucker
Hemizellulose	HFCS	Honig
Industriezucker	Invertzucker	Isomalt, E953
Kandiszucker	Karamell	Kokosblütenzucker
Kristallzucker	Kunsthonig	Lactit
Lactose, Laktose	Laktol	Lävulose
Lignin	Mais – Sirup	Maltit
Maltitol	Maltodextrin	Malzzucker
Mannit	Mannitol	Mehrfachzucker
Melasse	Milchzucker	Monosaccharid
Neotam, E961	Oligofruktose	Oligosaccharid
Palmzucker	Pektin	Polysaccharid
Puderzucker	Raffinade Zucker	Rafinose
Reis – Sirup	Rohrzucker	Rübenzucker
Saccharide	Saccharose	Schleimzucker
Sirup	Sorbit, Sorbitol	Stachyose
Stärke	Stevia, Steviolglycosid	Sucrose
Tafelzucker	Traubenzucker	Vollrohrzucker
Weißer Zucker	Xylitol, Xylit	Zucker
Zuckeralkohol	Zuckeraustauschstoff	Zuckercouleur
Zweifachzucker		

Die Glyx-Nahrung

Bei der Wahl der geeigneten Lebensmittel spielen der glykämische Index (GI) und die glykämische Last (GL) ebenfalls eine Rolle.

Der glykämische Index (GI) stellt ein Maß dar, wie ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel wirkt. Als Maßstab für den GI wird die Blutzuckerwirkung von reinem Traubenzucker genommen: Dieser hat einen GI von 100 Prozent. Lebensmittel mit einem hohen GI - zum Beispiel Weißmehlprodukte, Süßigkeiten oder süße Getränke - bewirken einen schnellen Blutzuckeranstieg. Ein GI unter 50 gilt dabei als niedrig.

Der GI der Lebensmittel ist jedoch von verschiedenen Faktoren abhängig. Eine insgesamt fett- und eiweißhaltige Kost lässt ihn niedrig bleiben, ebenso eine Kost mit reichlich Ballaststoffen und Vollkornprodukten.

Wichtiger noch als der glykämische Index ist die glykämische Last (GL). Entscheidend ist schließlich nicht nur die Qualität der Kohlenhydrate, sondern auch die mit einem Lebensmittel zugeführte Menge an Kohlenhydraten.

Die glykämische Last ist damit das Produkt aus glykämischer Index (GI) und Menge.

Beispielsweise ist der GI von Wassermelonen höher als der von Weißbrot. Weißbrot enthält aber mehr Kohlenhydrate, so dass im Endeffekt die glykämische Last von Weißbrot das 2,5-fache der von Wassermelonen beträgt.

Bevorzuge daher Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last. Hier findest du eine Übersicht vieler Lebensmittel eingeteilt nach ihrem glykämischen Wert.

http://www.montignac.com/de/suche-nach-dem-gi-eines-nahrungsmittels/

- Bereite deine Mahlzeiten sooft es dir möglich ist frisch zu.
- Verwende dazu vitalstoffreiche und hochwertige Zutaten – idealerweise in BIO – Qualität.

Frische, nährstoffreiche Nahrung

ist nicht nur gut für unseren Körper, sondern wirkt auch Wunder für Gehirn und Geist. Zudem wirst du genauer und entschiedener wissen, was du nicht magst. Sei also bei deiner Ernährung wählerisch. Genieße es, deinen Körper mit der richtigen Nahrung zu versorgen.

Wenn du dich vom SCHLECHTEN Zucker befreit hast und weist, welche Art von Nahrung dich glücklich macht, kannst du ganz leicht erkennen, welchen Wert Junkfood hat – beziehungsweise nicht hat – und du kannst dir unnötiges Leiden ersparen.

Hast du mal nicht ausreichend Zeit, dir dein Essen frisch zu zubereiteten, dann koche dir deine Mahlzeiten schon am Abend vor. Eines meiner Lieblingssnacks für unterwegs sind Apfel – Muffins.

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Entferne alle zuckerhaltigen Nahrungsmittel aus deiner Reichweite.
- ✓ Lese beim Einkaufen die Etiketten der Zutatenliste von Fertigprodukten.
- ✓ Suche dir Lebensmittel mit einer niedrigen glykämischen Last aus.

In dem Moment wo du frei vom SCHLECHTEN Zucker bist, steht dir so viel unglaubliches, nährstoffreiches, gesundes Essen zur Verfügung, dass sogar deine Familie daran interessiert sein wird, wenn du versuchst, ihr Leben auch ein wenig zu verbessern.

Apfel - Muffins

Zutaten für ca. 24 Mini-Muffins

2 EL	Leinsamenpulver	1/3 Tasse	Apfelmus
3 EL	Hanfsamen	1 TL	Backpulver
1 Tasse	Buchweizen, gemahlen	1 TL	Natron
½ Tasse	Braunhirse, gemahlen	½ TL	Vanille-Extrakt
1/3 Tasse	Apfelsaft	1 TL	Orangenschalen-Abrieb
3 EL	Kokosöl	1/3 Tasse	Gojibeeren
¼ Tasse	frischer Apfel (fein gehackt)	½ TL	Natursalz

Zubereitung

In einer Schüssel das Leinsamenpulver mit dem Apfelsaft verrühren und für ca. 15 Minuten gelieren lassen. In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Backnatron, Natursalz und Hanfsamen vermengen.

Die Leinsamenmischung mit Apfelmus, Kokosöl, Vanille und Orangenschale verrühren. Gojibeeren und Apfel untermengen. Die flüssige in die trockene Mischung geben und alles zu einem dicken Teig vermengen – nicht zu lange rühren!

Den Teig in die Muffin-Formen geben und die Oberfläche ein wenig glätten. Die Muffins bei 175 °C für 20 bis 25 Minuten bzw. bis sie goldbraun geworden sind backen.

Im Kühlschrank halten sie sich eine gute Woche.

Einfach super lecker!

Ein besonderer Tipp für alle absoluten Kaffee-Liebhaber

Eine WIRKLICH GUTE Nachricht. **Brühe deinen Kaffee kalt.**

Ja, du hast richtig gelesen. Kaltgebrühter Kaffee ist gesünder. Obwohl ich keine sogenannte „Kaffee-Trinkerin“ bin, dieser Geschmack hat mich wirklich sehr positiv überrascht.

Wenn das Wasser heiß ist, extrahiert das Wasser nicht nur wünschenswerte Substanzen aus dem Kaffe. Die hohen Temperaturen sorgen dafür, dass neue chemische Verbindungen entstehen, die den Kaffe mit mehr Säuren belasten. Zugleich verliert die entstehende Flüssigkeit einen guten Teil ihres natürlichen Aromas.

Eine gesündere Alternative zum herkömmlichen Kaffee ist daher ein Kaffee, der mit kaltem Wasser gebrüht wurde.

Bei der Brühmethode mit kaltem Wasser erhältst du einen etwas milderen, aber authentischeren Geschmack bei deutlich niedrigerem Säuregehalt. Gleichzeitig wird das Aroma geschont. Darüber hinaus enthält kalt gebrühter Kaffee nur zwei Drittel des Koffeins von normal gebrühtem Kaffee.

Wer also bislang nach Kaffeegenuss

mit Sodbrennen oder anderen Verdauungsbeschwerden zu kämpfen hatte, aber trotzdem nicht ohne Kaffee sein kann, sollte einmal den kalt gebrühten Kaffee probieren.

Kalter Kaffee? Keineswegs.

Kalt gebrühter Kaffee – Das Rezept

- Setze etwa 100 g Kaffeepulver mit 500 ml kaltem Wasser an.
- Rühre gut um und lass die Mischung bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.
- Am nächsten Tag gießt du den Kaffee durch ein feines Sieb, anschliessend durch einen Kaffeefilter.
- Das Ergebnis ist eine Art Kaffe - Konzentrat, das nun etwa zwei Wochen lang im Kühlschrank aufbewahrt werden kann.
- Wenn du einen Kaffee trinken möchtest, gebe 50 ml deines kalt gebrühten Kaffee-Konzentrats in eine Tasse und gieße mit 100 bis 150 ml heißem Wasser auf.
- Schon ist der heiße kalt gebrühte Kaffee fertig.

Kaufe Bio-Kaffee – bei konventionellem Kaffee werden hochgiftige Chemikalien eingesetzt. Am besten ist ausschliesslich zertifizierter und fair gehandelter Bio-Kaffee.

Ich wünsche dir einen aromatischen Tag.

Mit herzlichem Gruß,, Elke