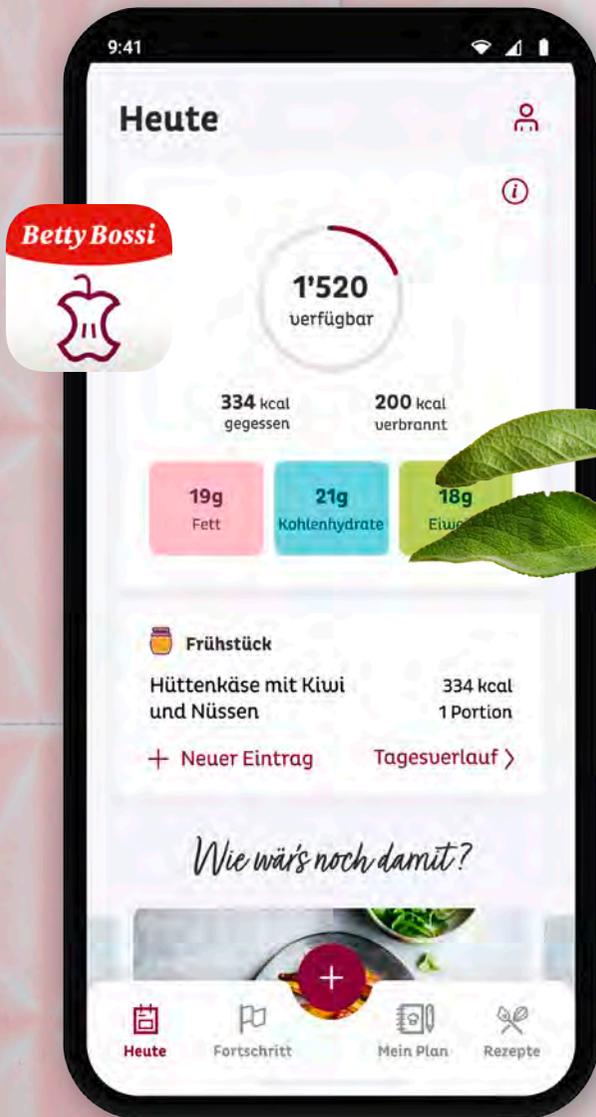


Betty Bossi

DIE 21-TAGE-ZUCKERFREI-CHALLENGE

DEIN MENÜPLAN FÜR 3 WOCHEN





1 MONAT BETTY BOSSI «GESUND ABNEHMEN» ZUM SPEZIALPREIS!

Alle Rezepte der Betty Bossi 21-Tage zuckerfrei Challenge findest du in der Betty Bossi «Gesund Abnehmen» App!

Profitiere jetzt vom Spezialpreis auf das 1-Monats-Abo der App, exklusiv für die Challenge. Dich erwarten mehr praktische Ratschläge, ein digitales Ernährungstagebuch mit Kalorientracking, motivierende Fitnessvideos und viele weitere inspirierende, gesunde Betty Bossi Rezepte.

App jetzt herunterladen! ↗



Die 21-TAGE-ZUCKERFREI **CHALLENGE**

Toll, dass du bei der 21-Tage-Zuckerfrei-Challenge mitmachst! Bevor es mit der Challenge losgeht, erstmal ein paar Fakten zum Thema Zucker. Schliesslich wollen wir, dass du bestens vorbereitet in die Challenge startest und genau verstehst, was zuckerfrei überhaupt bedeutet und warum sich 21 Tage ohne Zucker lohnen.

Was ist Zucker überhaupt?

«Zucker» wird oft als Synonym für raffinierten Haushaltszucker verwendet. Dabei steht er als Überbegriff für eine ganze Reihe von Zuckerarten, die alle zur grossen Familie der Kohlenhydrate gehören.

Fachlich wird zwischen drei Zuckerarten unterschieden: Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker. Jede Art leistet ihren Beitrag zu unserer Gesundheit, denn unser Körper ist auf Zucker als Energielieferant angewiesen. Insbesondere unser Gehirn und unsere Muskeln müssen konstant mit Glukose versorgt werden.



Einfachzucker (Monosaccharide)

Zu den Einfachzuckern zählen Glukose, Fruktose, (Fruchtzucker) und Galaktose. Sie bestehen aus nur einem Zuckermolekül. Weil Einfachzucker direkt in den Blutkreislauf gelangen, steigt der Blutzuckerspiegel rasch an. Diese Zuckerarten eignen sich daher besonders für eine schnelle Energiezufuhr.



Glukose
(Traubenzucker)



Fruktose
(Fruchtzucker)



Galaktose

Zweifachzucker (Disaccharide)

Zweifachzucker, wie Laktose, Saccharose und Maltose, bestehen aus zwei miteinander verbundenen Einfachzuckern. Zweifachzucker müssen im Verdauungstrakt erst in ihre Einzelteile aufgespalten werden, bevor sie ins Blut gelangen. Auch diese Zuckerarten lassen den Blutzuckerspiegel relativ schnell ansteigen, wenn auch etwas langsamer als Einfachzucker.



Laktose
(Milchzucker)



Saccharose
(Haushaltzucker)



Maltose
(Malzzucker)

Mehrfachzucker (Polysaccharide)

Diese komplexen Kohlenhydrate setzen sich aus langen Ketten von Einfachzuckern zusammen. Sie kommen in Lebensmitteln wie Kartoffeln, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten vor, meistens in Form von Stärke. Die Verdauung von Mehrfachzuckern dauert länger, deshalb steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an, und wir fühlen uns nach dem Essen länger satt.



komplexe Kohlenhydrate

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUR CHALLENGE

Warum ist Zucker «schlecht»?

Egal, ob schnelle oder komplexe Kohlenhydrate – sie alle liefern Energie, und überschüssige Energie wird als Fett gespeichert. Einfach- und Zweifachzucker lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und wieder abfallen, was Heisshunger auslöst und den Körper nach mehr Zucker verlangen lässt. Langfristig erhöht dieser Zyklus das Risiko für Insulinresistenz, Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Karies.

Warum diese Challenge?

Es gibt eine Menge gesundheitliche Gründe, deinen Zuckerkonsum langfristig zu senken. Wir zeigen dir, wie dir das gelingt und du wieder sensibler für die natürliche Süsse von Lebensmitteln wirst. Denn unsere angeborene Süßpräferenz verleitet uns dazu, immer mehr gegenüber süßen Lebensmitteln abzustumpfen – und zu immer noch süßeren Varianten zu greifen.

Warum 21 Tage?

Neue Gewohnheiten brauchen Zeit, um sich zu manifestieren – laut einigen Studien mindestens 21 Tage. Wusstest du, dass Zucker das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert? Genau deshalb fällt es uns so schwer, darauf zu verzichten. Aber keine Sorge, das Gehirn ist lernfähig. Schon nach wenigen Tagen, wirst du merken, wie sich deine Geschmacksvorlieben ändern.

Was bedeutet «zuckerfrei»?

In dieser Challenge bedeutet «zuckerfrei», dass du auf jeglichen zugesetzten Zucker und Süßungsmittel verzichtest. Egal, ob Haushaltszucker, Honig, Sirup oder künstliche Süsstoffe – alles bleibt draussen. In der ersten Woche verzichtest du sogar auf Fruchtzucker aus Früchten.

Warum kein Fruchtzucker?

Fruchtzucker aus Früchten wird oft als «gesünder» angesehen. Allerdings kann auch Fruktose bei übermäßigem Konsum problematisch sein. Anders als Glukose wird Fruktose hauptsächlich in der Leber verstoffwechselt. Erhält die Leber zu viel Fruktose auf einmal, kann sie diese in Fett umwandeln, was zu einer Fettleber und anderen Stoffwechselstörungen führen kann. Konzentrierte Mengen Fruchtzucker, wie sie in Säften vorkommen, verursachen die gleichen Blutzuckerspitzen wie Glukose.

Auch kein Honig, Dattelsirup und so?

Zuckeralternativen unterscheiden sich zwar chemisch leicht vom herkömmlichen Haushaltszucker, enthalten jedoch ähnlich viel Energie und lassen deinen Blutzuckerspiegel genauso schnell in die Höhe schiessen. Auch die scheinbar positiven Auswirkungen auf die Gesundheit halten sich in Grenzen. Somit unterscheiden sich Zuckeralternativen – abgesehen vom Preis – nicht von normalem Haushaltszucker.

Aber Süßungsmittel sind doch erlaubt, oder?

Süßungsmittel wie Xylit und Erythrit beeinflussen den Blutzuckerspiegel kaum, was sie besonders für Diabetiker interessant macht. Allerdings befeuern auch Sie unsere Süßpräferenz und halten das Verlangen nach Süßem aufrecht. Zudem sind die Auswirkungen auf die Verdauung und Darmflora noch umstritten, mit möglichen Nebenwirkungen wie Blähungen oder Durchfall.

So läuft die Challenge ab

Bist du bereit, die nächsten drei Wochen in Angriff zu nehmen und deinen Körper von der süßen Last zu befreien?

Das wird eine Herausforderung, doch die Ergebnisse – mehr Energie, ein stabiler Blutzucker und ein bewussteres Essverhalten – sind es wert.

Die Challenge ist in drei Phasen aufgeteilt. In jeder Woche setzen wir einen anderen Schwerpunkt – so wirst du Schritt für Schritt deinen Zuckerkonsum minimieren und neue, gesunde Gewohnheiten entwickeln.



Woche 1

Der grosse Verzicht

Die erste Woche ist die härtest, aber du schaffst das! Du verzichtest auf alle Formen von Zucker und süssenden Lebensmitteln. Dazu gehören:

- Haushaltszucker, brauner Zucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft und alle anderen süssenden Zusätze.
- Künstliche Süsstoffe wie Stevia, Erythrit oder Xylit.
- Verarbeitete Lebensmittel, die Zucker enthalten, wie süsse Joghurts, Müslis und Saucen.

Ziel dieser Woche

Den Körper von Zucker entwöhnen und das Verlangen nach Süsses reduzieren. Wähle frische, unverarbeitete Lebensmittel und geniesse den natürlichen Geschmack von Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Fleisch.

Woche 2

Langsam wieder süss

Gut gemacht! Die schwierigste Phase ist überstanden und du merkst bestimmt, dass du weniger Lust auf Süsses hast. In der zweiten Woche darfst du vereinzelt eine Frucht oder ein paar Beeren in deine Ernährung einbauen.

Ziel dieser Woche:

Lerne die natürliche Süsse von Früchten neu zu schätzen, ohne in alte Gewohnheiten zu verfallen.

Denk daran: Es geht nicht darum, den Zucker durch Früchte zu ersetzen, sondern darum, dich an weniger Süsses zu gewöhnen.

Woche 3

Stabilisierung und Festigung

Die letzte Woche ist entscheidend, um deine neuen Gewohnheiten zu festigen. Bleib dran und halte den Zucker weiterhin draussen. Fruchtzucker darfst du geniessen, aber süssende Lebensmittel und Süssungsmittel bleiben tabu.

Ziel dieser Woche:

In dieser Woche geht es darum, deine neuen Essgewohnheiten zu stabilisieren und langfristig zu integrieren. Achtsames Essen und bewusste Entscheidungen stehen im Vordergrund – damit du auch nach der Challenge deinen Zuckerkonsum im Griff hast.

TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE CHALLENGE

Zutatenliste studieren

Anhand der Nährwerte kannst du leider nicht erkennen, wie viel Zucker zugesetzt wurde. Denn «davon Zucker» umfasst auch natürlich vorkommende Zucker. So ist zum Beispiel bei einem gesüssten Fruchtjoghurt mit Fruchtstücken nicht ersichtlich, wie viel natürlicher Zucker enthalten ist, und wie viel Zucker zugesetzt wurde. Die Zutatenliste kann jedoch Hinweise liefern. Zuge-setzter Zucker wird oft mit Begriffen wie Saccharose, Glukose, Fruktose, Dextrose, Fruchtsaft, Honig, Dattelsüsse etc. umschrieben.

Gaumen austricksen

Wenn du Lust auf etwas Süßes hast, probiere eine Tasse ungesüssten Tee oder ein Glas Zitronenwasser. Snacke ein paar Nüsse oder Gemüsesticks. Oft hilft es, den Gaumen mit einem anderen Geschmack abzulenken. Oder lenk dich mit einem Spaziergang oder ein Telefonat mit einer Freundin ab.

Planung ist alles

Plane deine Mahlzeiten im Voraus, damit du nicht in die Zuckerfalle tappst. Vorbereitung ist das A und O!

Achtsam geniessen

Schmecke die natürliche Süsse in Lebensmitteln! Du wirst überrascht sein, wie intensiv die Aromen sind, wenn der Zucker einmal weg ist.

Kreativ würzen

Experimentiere mit Gewürzen wie Zimt, Vanille oder Kakao, um Gerichte auf natürliche Weise süsser zu machen, ohne Zucker oder Süßungsmittel zu verwenden.

Sattmacher einbauen

Baue mehr ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Haferflocken oder Chiasamen in deine Ernährung ein. Sie halten dich länger satt und helfen, Heisshungerattacken vorzubeugen.

Bewegung hilft

Körperliche Aktivität kann Heisshunger reduzieren und deinen Blutzuckerspiegel stabilisieren. Ein Spaziergang nach dem Essen kann Wunder wirken!

Stress abbauen

Stress kann das Verlangen nach Süßem verstärken. Finde Wege, Stress abzubauen, wie durch Meditation, Yoga oder einfach ein gutes Buch.

Gemeinsam stark

Suche dir eine/n Challenge-Partner/in oder schliesse dich einer Gruppe an. Zusammen macht es mehr Spass und ihr könnt euch gegenseitig motivieren.

Reflexion

Halte ein kleines Tagebuch über deine Fortschritte und Erlebnisse während der Challenge. Das hilft dir, Muster zu erkennen und deine Motivation aufrechtzuerhalten.

Belohne dich

Setze dir kleine, nicht-essbare Belohnungen für das Erreichen deiner Wochenziele. Ein schönes Bad, ein neuer Roman oder ein entspannender Abend können den Verzicht viel leichter machen.

Sei geduldig

Veränderungen brauchen Zeit. Sei geduldig mit dir selbst, auch wenn es mal schwer fällt. Jeder Schritt in Richtung weniger Zucker ist ein Erfolg.

WOCHE

TAG

1

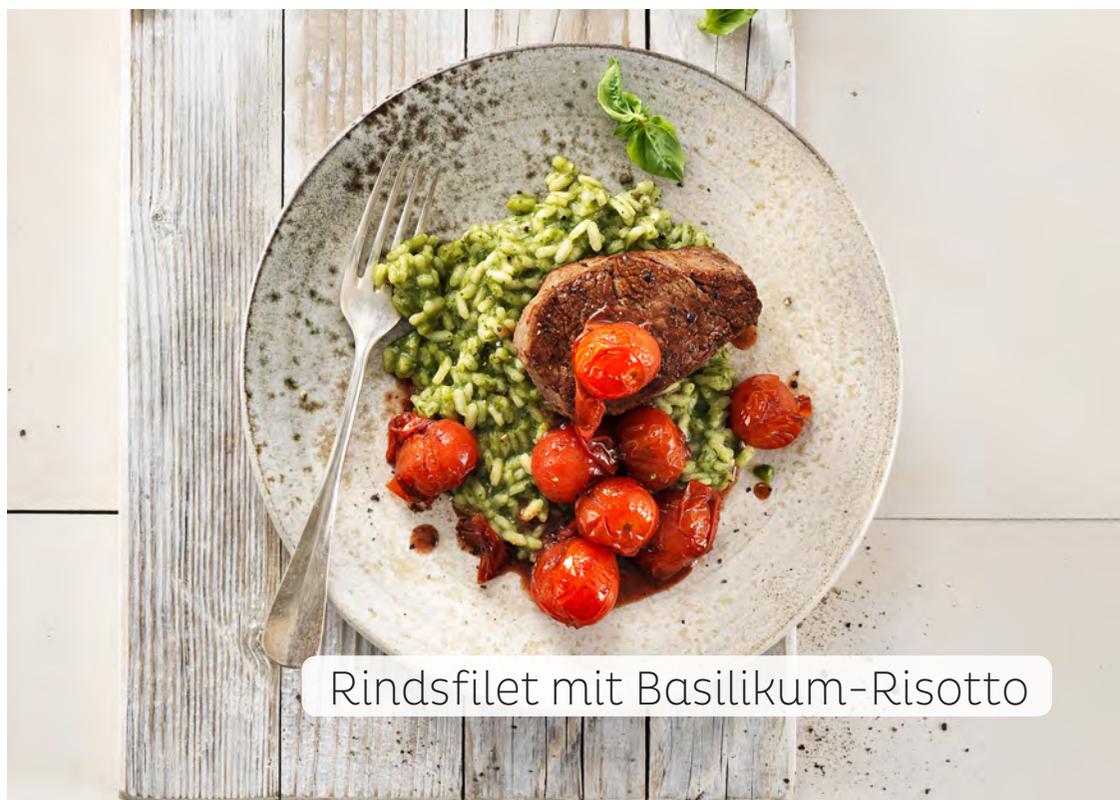
Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Gemüsebrote mit Brie



Tomaten-Avocado-Salat



Rindensfilet mit Basilikum-Risotto

TAG
2

*Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»*



Rührei mit Tomatensalsa



Gurken-Rüebli-Salat mit Feta



Poulet-Curry mit Broccoli

TAG
3

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Lachsbrötchen



Ratatouille-Suppe mit Mozzarella



Kichererbsen-Tomaten-One-Pot

TAG
4

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Hüttenkäse-Eier-Brötli



Kürbis-Tomaten-Ragout



Kartoffel-Rüebli-Frittata

TAG
5

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Pilz-Spinat-Omeletten



Tafelspitz-Suppe



Gemüseblech mit Grillkäse

TAG
6

*Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»*



Tomaten-Eier-Muffins



Forelle mit Erbslireis



Süßkartoffel-Wok mit Pilzen und Feta

TAG
7

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Schinkentoast mit Avocado und Erbsli



Rüebli-Fenchel-Suppe



Knöpfli-Gemüse-Wok

WOCHE



TAG

1

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Kakao-Bananen-Drink



Quinoa mit Renden und Käse



Pasta mit Lauch und Spinat

TAG
2

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Rührei mit Tomatensalsa



Ratatouille-Suppe mit Mozzarella



Lemon Zoodles mit Poulet

TAG
3

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Orangen-Müesli mit Zimt



Kürbissuppe mit Pilzen und Speck



Kichererbsen-Tomaten-One-Pot

TAG
4

*Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»*



Gemüsebrote mit Brie



Gurken-Rüebli-Salat mit Feta



Pulled Mushrooms auf Polenta

TAG
5

*Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»*



Omelette mit Lachs



Fenchel-Couscous



Kürbis-Federkohl-Wok mit Ei

TAG
6

*Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»*



Erdbeer-Smoothie mit Mandelmus



Buchweizen-Bowl mit Ei



Rindsfilet mit Basilikum-Risotto

TAG
7

*Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»*

A top-down view of a metal muffin tin with two muffins. The muffins are golden-brown and topped with sliced red tomatoes, green herbs, and melted cheese. They are placed on a light-colored plate with a white fork.

Tomaten-Eier-Muffins

A top-down view of a dark bowl filled with yellow polenta topped with a mixture of pulled mushrooms, chickpeas, and herbs. A silver spoon is in the bowl. A smaller bowl with more mushrooms and chickpeas is next to it.

Pulled Mushrooms auf Polenta

A top-down view of a green rectangular tray containing a sweet potato wok with sliced sweet potatoes, mushrooms, and feta cheese. A small bowl of salt is next to it.

Süßkartoffel-Wok mit Pilzen und Feta

WOCHE



TAG

1

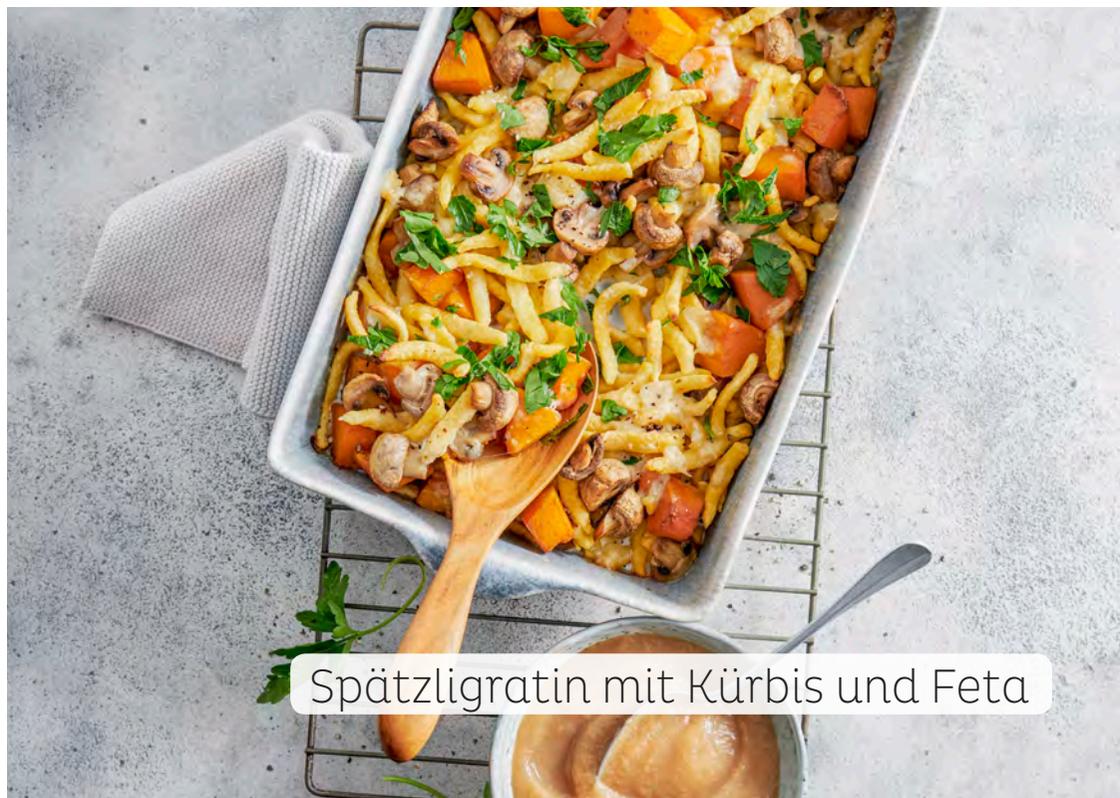
*Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»*



Overnight-Birchermüesli



Tafelspitz-Suppe



Spätzligratin mit Kürbis und Feta

TAG

2

*Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»*



Schinkentoast mit Avocado und Erbsli



Rüebli-Fenchel-Suppe



Poulet-Curry mit Broccoli

TAG
3

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Hüttenkäse-Eier-Brötli



Quinoa mit Randen und Käse



Fisch-Kürbis-Tortillas

TAG

4

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Orangen-Müesli mit Zimt



Fenchel-Couscous



Kartoffel-Rüebli-Frittata

TAG
5

*Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»*



Pilz-Spinat-Omeletten



Forelle mit Erbslireis



Lemon Zoodles mit Poulet

TAG
6

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



Kakao-Bananen-Drink



Kürbissuppe mit Pilzen und Speck



Knöpfli-Gemüse-Wok

TAG
7

Alle Rezepte in der App
«Gesund abnehmen»



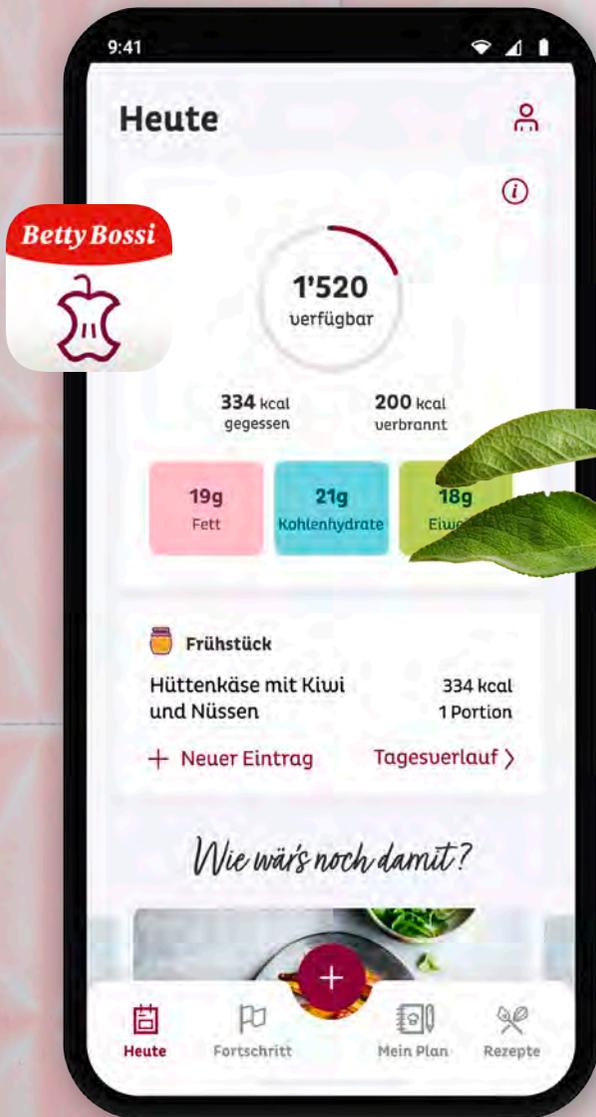
Lachsbrötchen



Buchweizen-Bowl mit Ei



Fisch-Kürbis-Tortillas



1 MONAT BETTY BOSSI «GESUND ABNEHMEN» ZUM SPEZIALPREIS!

Alle Rezepte der Betty Bossi 21-Tage zuckerfrei Challenge findest du in der Betty Bossi «Gesund Abnehmen» App!

Profitiere jetzt vom Spezialpreis auf das 1-Monats-Abo der App, exklusiv für die Challenge. Dich erwarten mehr praktische Ratschläge, ein digitales Ernährungstagebuch mit Kalorientracking, motivierende Fitnessvideos und viele weitere inspirierende, gesunde Betty Bossi Rezepte.

App jetzt herunterladen! ↗

