

Zuckerfreie Einkaufsliste

www.audibkk.de/gesundheit/zucker

Die folgenden Lebensmittel sind die Grundlagen Ihrer #zuckerfrei-Challenge. Viel Erfolg!

Obst & Gemüse

Verschiedene Sorten, je nach Saison: bevorzugt stärkearme und fructosearme Obstsorten wie z. B. Beeren, Avocado, Sauerkirschen, Äpfel, Birnen und Papaya sowie stärkearme Gemüsesorten wie Brokkoli, Gurke, Möhren, Paprika, Pilze, Salat, Spinat, Tomaten, Zucchini und Spargel. Keine Säfte und Trockenfrüchte.

Nüsse, Kerne, Samen

- > Kokosraspeln
- > Kokos-Chips
- > Kokosmus
- > Sesam
- > Sesammus (*Tahin*)
- > Kürbiskerne
- > Sonnenblumenkerne
- > Haselnüsse
- > Walnusskerne
- > Mandeln
- > Mandelmus
- > Cashewkerne
- > Cashewmus
- > Erdmandeln (*gemahlen*)
- > Erdnussmus
- > Mohn

Essig & Öl

- > Kokosöl
- > Olivenöl
- > Walnussöl
- > Kürbiskernöl
- > Leinöl
- > Sesamöl
- > Avocadoöl
- > Sonnenblumenöl
- > Haselnussöl
- > Apfelessig (*und andere Fruchtessige*)

Getreide

- > bevorzugt Vollkorn
- > Dinkelvollkornmehl
- > Vollkornnudeln (*Dinkel*)
- > Kamut
- > Kamutvollkornmehl
- > Buchweizen
- > Buchweizenflocken
- > Buchweizenvollkornmehl
- > Soba-Nudeln (*Buchweizennudeln*)
- > Vollkornreis (*Naturreis*)
- > Reismudeln
- > Reismehl
- > Reisflocken
- > Mochi Reis
- > Haferflocken (*Vollkorn*)
- > Dinkelflocken (*Vollkorn*)
- > Quinoa
- > Quinoa (*gepufft*)
- > Quinoaaflocken
- > Hirse
- > Hirseflocken
- > Kokosmehl
- > Maismehl
- > Kichererbsenmehl

Hülsenfrüchte

- > Kidneybohnen
- > weiße Bohnen
- > Kichererbsen
- > Gelbe Linsen
- > Belugalinsen
- > Berglinsen

Fisch, Fleisch, Milchprodukte

- > Aufschnitt (*ohne Zucker*)
- > griechischer Joghurt
- > Naturjoghurt
- > kein paniertes oder konservierter Fisch
- > nicht mariniertes Fleisch
- > Käse (*ohne zugesetzten Zucker*)

Tiefkühler

- > TK-Gemüse (*Spinat, Grünkohl, Erbsen ...*)
- > TK-Obst (*zucker- und fructosearm*)



Weitere Informationen zur Zuckerfrei-Challenge finden Sie auf Facebook und Instagram: [@audibkk.de](https://www.instagram.com/audibkk.de)





Achtung bei Zucker- ersatzstoffen!

Molkepulver, Rübensaft, Galactose, Malz, modifizierte Stärke, Maltodextrin, Fruchtkonzentrat, Fruchtmark, Fruchtピューree, Fruchtextrakt, Apfelpulver, Honig, Fruchtsüße, Malzextrakt, Süßmolkenpulver und Rübensaft ... sind unter anderem versteckte Zuckerfallen. Die Faustregel besagt: Zucker steckt hinter allen Zutaten, die auf -ose, -sirup, -dicksaft oder -zucker enden.

Auch die Zuckeraustausch- und Süßstoffe erkennt man erst auf den zweiten Blick:

Erythrit (E 968), Isomalt (E 953), Maltit/Maltitsirup/Maltitol (E 965), Sorbit (E 420), Xylit (E 967), Acesulfam-Aspartamsalz (E 962), Acesulfam-K (E 950), Aspartam (E 951), Cyclamat (E 952), Saccharin (E 954), Stevioglykoside/Stevia (E 960), Sucralose (E 955).

Weitere Informationen zur Zuckerfrei-Challenge finden Sie auf Facebook und Instagram: [@audibkk.de](https://www.instagram.com/audibkk.de)