

No Sugar Challenge 2.0



Spielregeln für eine zuckerfreie Zeit

Verzicht auf

- jede Form von zugesetztem Zucker (z.B. Kristallzucker, Brauner Zucker, Rohrohrzucker, Vollrohrrohrzucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Karamellzucker, Kandis, Kokos-/Palmzucker)
- jede Form von Süßigkeiten
- Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe , (z.B. Stevia, Aspartam, Dextrose, Glucose, Fructose, Saccharin, Maltose, Xylit, Gerstenmalz etc.)
- Agavendicksaft, Apfeldicksaft
- Ahornsirup, Sirup in jedweder Form
- Marmelade mit zugesetztem Zucker
- Honig
- Saucen/Suppen denen Zucker beigemischt wurde
- Alkohol/Alkoholmixgetränke
- Softdrinks /Energydrinks/Sportdrinks
- fertige Säfte/Saftschorlen/Fruchtsaftkonzentrate
- fertige Kakaos, Kaffees, Tees
- fertige Pizza, Pasta, Kuchen, Gebäck, Brötchen und Brot, Müslis, Cerealien
- Getreide (wirkt wie Zucker)
- Fast-Food
- Konserven mit zugesetztem Zucker
- Wurst, Käse und Milchprodukte mit zugesetztem Zucker (z.B. fertige Joghurts)
- Kaugummis, Halsbonbons

Erlaubt sind

Lebensmittel, die Zucker von Natur aus beinhalten:

- Obst, z.B. Tiefkühl-Früchte
- Milchprodukte, z.B. Sahne, Naturjoghurts (siehe [paleo kosher](#))
- Gemüse, z.B. Süßkartoffeln, Pastinaken, Möhren, rote Bete

Sie sind sich unsicher? Lesen Sie stets Etiketten bzw. die Zutatenliste oder fragen Sie uns!

