

SARAH WILSON



GOODBYE ZUCKER

**ZUCKERFREI GLÜCKLICH
IN 8 WOCHEN**

MIT 108 REZEPTE

Aus dem Englischen von Gabriele Lichtner

GOLDMANN

Ein kurzes Vorwort	9
Einführung	11
Warum ich keinen Zucker mehr esse	16
Bevor es losgeht ...	21

DAS 8-WOCHEN-PROGRAMM

Woche 1: Ein Schritt nach dem anderen	26
Woche 2: Gesunde Fette statt ungesundem Zucker	30
Woche 3: Goodbye Zucker!	36
Woche 4: Jetzt nur nicht aufgeben	44
Woche 5: Experimentieren und entgiften	48
Woche 6: Naschen ist wieder erlaubt	52
Woche 7: Sich von Ausrutschern erholen	56
Woche 8: Zuckerfrei leben – kein Thema!	60

GRUNDAUSSTATTUNG	65
------------------	----

108 ZUCKERFREIE REZEPTE

Frühstücksideen	83
Smoothies & Co.	119
Detox-Gerichte	131
Herzhafte Snacks	155
Naschen mit Kids	167
Süßes für Zwischendurch	183
Kuchen & Desserts	199

ANHANG

Meine Einkaufsliste	214
Rezeptverzeichnis	215
Register	216
Rezeptspender	218
Dank	220
Über die Autorin	221

