



1 Tag zuckerfrei

Verzichte einen Tag auf:

- Zucker, Zuckerersatz wie Honig, Ahornsirup, Birkenzucker
- Süßigkeiten, Kekse, Schokolade
- Stark industriell verarbeitete Produkte (enthalten meistens viel Zucker)
- Süßstoffe
- Zuckeralkohole (Xylit, Erythrit, Sorbit, Mannit, Isomalt, Maltit, Lactit)
- Fruchtsäfte & Softdrinks
- Alkohol
- Weißmehlprodukte
- Obst mit hohem Fruktoseanteil (erlaubt sind: Beeren, Papaya, Acerola Kirsche)