

Bohnen) · Kokosmus · Mais (ohne Zucker) · Meerrettich (ohne Zucker) · Nussmus (Cashew-Mus · Erdnussmus · Haselnussmus · (weißes) Mandelmus) · Oliven (schwarz, entsteint) · Senf (ohne Zucker) · Tahin (Sesampaste) · Tomaten (ohne Zucker; gehackt · getrocknet · in Öl · passiert) · Thunfisch (in Öl) · Tomatenmark (ohne Zucker)

FETT, ÖL & ESSIG

Aceto balsamico (ohne Zucker) · Apfelessig · Erdnussöl · Kokosöl · Olivenöl · Sesamöl

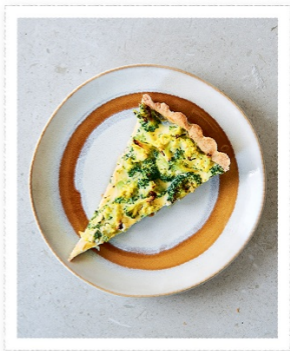
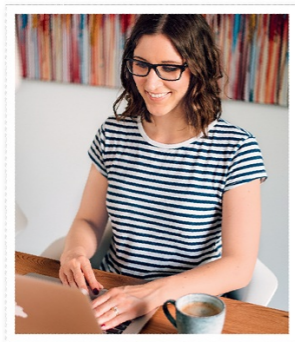
SONSTIGES

Backpulver · Gemüsebrühe · Instant-Gemüsebrühe (ohne Zucker) · Nudeln (Dinkel: Fusilli, Penne, Spaghetti, Spirelli · Kichererbsen: Penne, Spirelli) · Mie-

Nudeln · Vollkorn: Fusilli, Penne, Spirelli ·
Vollkorn-Reisnudeln (fein) · Kaffeepulver
(löslich) · Kakao-Nibs · Kakaopulver (roh,
ohne Zucker) · Nori-Blätter · Reis
(Jasmin-Reis · Natur-Reis · Risotto-Reis)
· Reispapierblätter (ca. 20 cm Ø) ·
Trockenhefe · Weißwein (trocken)

TIEFKÜHLFACH

Blattspinat · Erbsen · Erdbeeren ·
Garnelen (roh, küchenfertig) · Himbeeren



Viele nehmen sich immer wieder vor, auf

eine ausgewogene Ernährung zu achten, rechtzeitig aufzustehen und ganz in Ruhe zu frühstücken – um dann doch wieder in letzter Minute das Haus zu verlassen und auf dem Weg zur Arbeit beim Bäcker ein belegtes Brötchen zu kaufen. Mittags geht es in die Kantine oder ins Restaurant, später gibt es Süßigkeiten gegen die aufkommende Müdigkeit und abends ein schnelles Fertiggericht. Wenn es dir ebenfalls schwerfällt, dich im Arbeitsalltag gesund zu ernähren, bist du nicht alleine – Stress und Zeitmangel sind die Hauptgründe dafür. Mir ging es früher genauso.

Heute weiß ich: Mit etwas Planung und Vorbereitung kann ich auch in sehr arbeitsintensiven Phasen die ganze Woche über morgens, mittags und abends vernünftig essen – und all den Zucker meiden, der in Brötchen, Kantinengerichten und TK-Pizza steckt. Mein größter Gewinn

dabei: Das Mittagstief, das ich oft hatte, ist Geschichte – und ich arbeite konzentrierter und effizienter.

Damit auch dir das »Projekt: Zuckerfrei« trotz Vollzeitjob, Freizeitstress und wenig Zeit zum Kochen garantiert gelingt, gebe ich dir alles Nötige an die Hand: Leckere, schnell zubereitete Rezepte ohne raffinierten Zucker und künstliche Zuckeraustauschstoffe – für zu Hause oder als To-go-Gericht. Geniale Tipps & Tricks zur Organisation und für einfaches Meal Prep sowie clevere Meal Plans für jede Jahreszeit samt passenden Einkaufslisten. Und außerdem noch ein paar Hilfestellungen, wenn du berufsmäßig oft »on the road« bist und in Restaurants und Hotels essen musst.

Zudem kannst du auf meinem Blog www.projekt-gesund-leben.de und in meiner