



DIE ULTIMATIVE ZUCKER- WÜRFEL- LISTE

88 LEBENSMITTEL, DIE DIR TÄGLICH DIE FIGUR VERSAUEN!



WUSSTEST DU, DASS IN EINER LAUGENBREZEL 27 (!) ZUCKERWÜRFEL STECKEN?

**DU ACHTEST AUF ZUCKER UND NIMMST TROTZDEM NICHT AB?
HAST DU AUF DEM SCHIRM, WIE VIEL ZUCKER IN GANZ NORMALEN LEBENSMITTELN STECKT?**

Früher hatte ich keinen blassen Schimmer, wie viel Zucker ich **WIRKLICH** gefuttert habe. So blieb der Speck gnadenlos auf den Hüften. Was sehr verwirrend ist: Zucker (Kohlenhydrate) ist überall in der Nahrung versteckt. Wer soll da den Überblick behalten? Wenn du gerne naschst, geht der Zucker aus Schokolade, Chips, Kuchen & Co. zusätzlich auf die Zuckerbilanz.

WAS IST SO SCHLIMM AN ZUCKER?

Sobald du ihn isst, steigt der Blutzuckerspiegel. Das Hormon Insulin kommt angesaut. Es möchte den Zucker im Blut in einem gesunden Bereich halten. Leider legt Insulin sehr zuverlässig die Fettverbrennung lahm! Isst du mehr Zucker, als dein Körper verpacken kann, wandelt die Leber ihn in Fett um. Dieses Fett wird dir on top auf Bauch, Beine, Po gepackt. Für schlechte Zeiten, die niemals kommen.

In dieser Liste findest du nur Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel sehr schnell nach oben jagen. Zuckrige Nahrung mit jeder Menge → „**Raketenzucker**“. Gut zu wissen: Der → „**Schneckenzucker**“ in Gemüse, Salat und Obst tut dir nichts! Dein Blutzuckerspiegel chillt. Schneckenzucker geht dir nicht auf die Hüften!

Den Unterschied zwischen Schnecken- und Raketenzucker erkläre ich dir **» AB HIER** ganz genau. Reduzierst du den Raketenzucker, klappt es mit dem Abnehmen. Dafür musst du wissen, wo er sich versteckt.

Damit du deinen Zuckerkonsum ab sofort besser einschätzen kannst, habe ich dir die Raketenzucker-Kohlenhydrate in Würfelzucker umgerechnet!





MIT DER ZUCKERWÜRFEL-LISTE DECKST DU SOFORT AUF, WAS DIR TÄGLICH AUF DIE HÜFTEN GEHT!

UND SO EINFACH GEHT'S:

Geh die Liste durch und markiere, was du gegessen hast. Trag die Anzahl Würfelzucker in der Spalte „Gesamt“ ein. Wenn du ein Lebensmittel nicht findest, gehe zu „Individuelle Lebensmittel“.

TIPP:

Da ich hier nicht alle Lebensmittel zeigen kann, kannst du mit [dieser App](#) nach weiteren schauen. Du kannst sie dir kostenlos auf dein iOS- oder Android-Handy laden. Die App hilft dir auch beim Ausfüllen der Liste „Individuelle Lebensmittel“ auf Seite 10.

BIST DU IM GRÜNEN BEREICH? DIE AUFLÖSUNG GIBT ES AM ENDE DER LISTE!

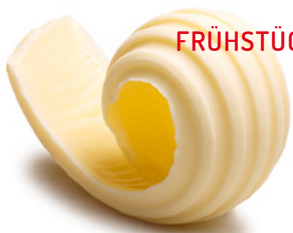
Hast du eine Frage? Schreib mir gerne an info@daniela-schumacher.de!

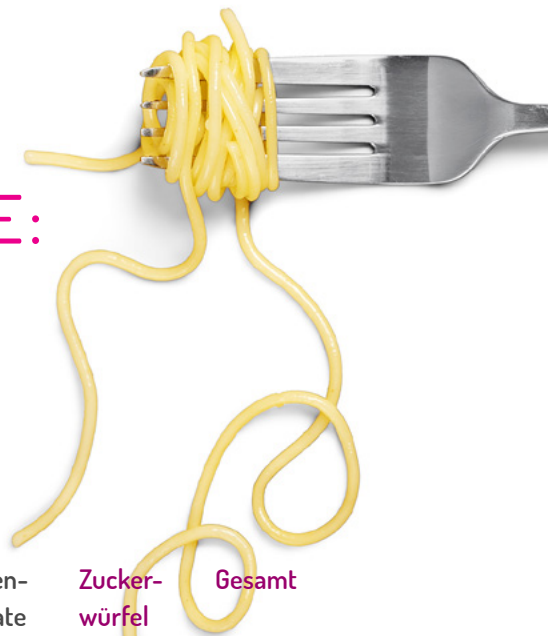
Viel Spaß und eine Menge Aha-Momente mit der ultimativen Zuckerwürfel-Liste wünscht dir Daniela!

DIE ZUCKERWÜRFEL-LISTE: FRÜHSTÜCK

- ① Markiere, was du gegessen hast.
- ② Schreibe die Anzahl Zuckerwürfel in die Spalte „Gesamt“.
Auf wie viele kommst du pro Tag?

	Menge / Einheit	Menge gegessen	Kohlen- hydrate	Zucker- würfel	Gesamt
Fruchtjoghurt Becher	150 g		24 g	8 Stück	
Fruchtbuttermilch Becher	500 ml		54 g	18 Stück	
Schoko-Sahne-Pudding Becher	150 g		25 g	8 Stück	
Milchreis Becher	200 g		36 g	12 Stück	
Marmelade	1 EL		12 g	4 Stück	
Honig	1 EL		18 g	6 Stück	
Nutella	1 EL		9 g	3 Stück	
Knuspermüsli Portion	50 g		30 g	10 Stück	
Cornflakes Portion	30 g		30 g	10 Stück	
Vollkornbrot Scheibe	25 g		15 g	5 Stück	
Mehrkornbrötchen Stück	70 g		33 g	11 Stück	
Toastbrot Scheibe	26 g		12 g	4 Stück	
Croissant Stück	56 g		26 g	8 Stück	
Franzbrötchen Stück	85 g		39 g	13 Stück	
FRÜHSTÜCK GESAMT					





DIE ZUCKERWÜRFEL-LISTE: LUNCH & ABENDBROT

- ① Markiere, was du gegessen hast.
- ② Schreibe die Anzahl Zuckerwürfel in die Spalte „Gesamt“.
Auf wie viele kommst du pro Tag?

	Menge / Einheit	Menge gegessen	Kohlen- hydrate	Zucker- würfel	Gesamt
Pasta kleine Portion	160 g		40 g	13 Stück	
Baguette kleine Scheibe	Stück		16 g	5 Stück	
Kartoffel	6,5 cm		28 g	9 Stück	
Kartoffelsalat Portion	150 g		25 g	8 Stück	
Reis Portion	150 g		43 g	14 Stück	
Pizza Medium	20 cm		120 g	40 Stück	
Pizzabrötchen	Stück		18 g	6 Stück	
Döner Kebab	Portion		77 g	25 Stück	
Hamburger	Portion		30 g	10 Stück	
Pommes Frites	Portion		21 g	7 Stück	
Kartoffelknödel	Stück		15 g	5 Stück	
Sushi	Stück		9 g	3 Stück	
Crème Brulée	Portion		27 g	9 Stück	
Mousse au Chocolat Portion	85 g		14 g	5 Stück	
LUNCH & ABENDBROT GESAMT					

DIE ZUCKERWÜRFEL-LISTE: SNACKS & KUCHEN

- ① Markiere, was du gegessen hast.
- ② Schreibe die Anzahl Zuckerwürfel in die Spalte „Gesamt“.
Auf wie viele kommst du pro Tag?

	Menge / Einheit	Menge gegessen	Kohlen- hydrate	Zucker- würfel	Gesamt
Laugenbrezel mittelgroß	Stück		80 g	27 Stück	
Reiswaffel	Stück		6 g	2 Stück	
Müsliriegel	Riegel		18 g	6 Stück	
Käse-Sandwich	Stück		27 g	9 Stück	
Orangensaft Glas	300 ml		30 g	10 Stück	
Coca-Cola Glas	300 ml		31 g	10 Stück	
Caramel Macchiato Tasse	Portion		28 g	9 Stück	
Brownie	Stück		21 g	7 Stück	
Plätzchen	Stück		6 g	2 Stück	
Donut, mittelgroß	Stück		24 g	8 Stück	
Eiscreme	Kugel		18 g	6 Stück	
Eiswaffel, klein	Stück		21 g	7 Stück	
Käsekuchen	Stück		21 g	7 Stück	
Erdbeerkuchen	Stück		47 g	15 Stück	
SNACKS & KUCHEN GESAMT					

DIE ZUCKERWÜRFEL-LISTE: SÜSSIGKEITEN & KNABBERZEUG

- ① Markiere, was du gegessen hast.
- ② Schreibe die Anzahl Zuckerwürfel in die Spalte „Gesamt“.
Auf wie viele kommst du pro Tag?

	Menge / Einheit	Menge gegessen	Kohlen- hydrate	Zucker- würfel	Gesamt
Schokolade Riegel	1 Riegel		24 g	8 Stück	
Butterkekse, 6 Stück	30 g		22 g	7 Stück	
Weingummi Portion	10 Stück		35 g	11 Stück	
Bounty	1 Riegel		16 g	5 Stück	
Raffaello	1 Stück		4 g	1 Stück	
Schoko-Nuss-Bonbons kleine Tüte	45 g		27 g	9 Stück	
Lakritzschnecken	1 Stück		9 g	3 Stück	
Haribo Konfekt	100 g		78 g	26 Stück	
Knoppers	1 Waffel		13 g	4 Stück	
Schokoküsse	1 Stück		19 g	6 Stück	
Gebrannte Mandeln Portion	20 Stück		13 g	4 Stück	
Chips Tüte	125 g		61 g	20 Stück	
Salzstangen Packung	100 g		71 g	24 Stück	
Snickers	1 Stück		30 g	10 Stück	

SÜSSIGKEITEN & KNABBERZEUG GESAMT



DIE ZUCKERWÜRFEL-LISTE: FERTIGNAHRUNG



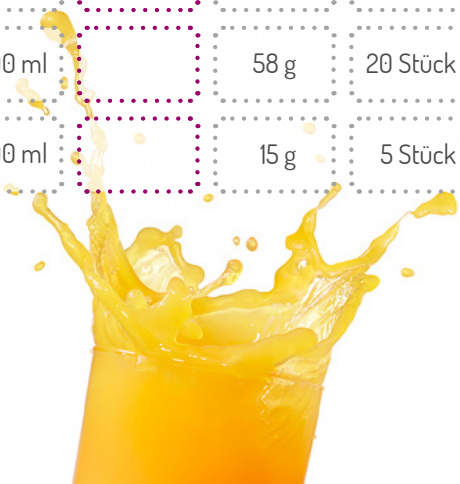
- ① Markiere, was du gegessen hast.
- ② Schreibe die Anzahl Zuckerwürfel in die Spalte „Gesamt“.
Auf wie viele kommst du pro Tag?

	Menge / Einheit	Menge gegessen	Kohlen- hydrate	Zucker- würfel	Gesamt
Heringssalat	100 g		9 g	3 Stück	
Fleischsalat	100 g		6 g	2 Stück	
Ketchup	100 ml		21 g	7 Stück	
Fertige Tomatensauce	100 ml		9 g	3 Stück	
Kartoffelbrei	100 g		15 g	5 Stück	
Tomaten-Mozzarella-Suppe (Instant)	200 ml		15 g	5 Stück	
Tortellini mit Fleischfüllung	200 g		33 g	11 Stück	
Ravioli mit Fleischfüllung	200 g		30 g	10 Stück	
Hühner-Nudeltopf	400 g		21 g	7 Stück	
Paniertes Schnitzel	125 g		21 g	7 Stück	
Miracoli - Spaghetti mit Tomatensauce	330 g		66 g	22 Stück	
Senfgurken	100 g		9 g	3 Stück	
Thunfischsalat mit Ei	150 g		9 g	3 Stück	
Fischstäbchen 1 Stück	30 g		6 g	2 Stück	
FERTIGNAHRUNG GESAMT					

DIE ZUCKERWÜRFEL-LISTE: GETRÄNKE

- ① Markiere, was du gegessen hast.
- ② Schreibe die Anzahl Zuckerwürfel in die Spalte „Gesamt“.
Auf wie viele kommst du pro Tag?

	Menge / Einheit	Menge gegessen	Kohlen- hydrate	Zucker- würfel	Gesamt
Eistee	250 ml	☐	18 g	6 Stück	☐
Apfelsaft	250 ml	☐	30 g	10 Stück	☐
Löslicher Kaffee / Cappuccino mit Zucker 1 Portion	57 g	☐	48 g	16 Stück	☐
Trinkschokolade Tasse	150 ml	☐	15 g	5 Stück	☐
Schweppes kleine Flasche	200 ml	☐	24 g	8 Stück	☐
Orangensaft (auch frisch gepresst)	250 ml	☐	27 g	9 Stück	☐
Coca-Cola	250 ml	☐	27 g	9 Stück	☐
Hugo	1 Cocktail	☐	30 g	10 Stück	☐
Aperol-Spritz	1 Cocktail	☐	6 g	2 Stück	☐
Campari	100 ml	☐	24 g	8 Stück	☐
Gin Tonic	1 Cocktail	☐	15 g	5 Stück	☐
Weizen Alkoholfrei	1 Flasche	☐	25 g	8 Stück	☐
Bubble Tea Becher	300 ml	☐	58 g	20 Stück	☐
Bionade	300 ml	☐	15 g	5 Stück	☐
GETRÄNKE GESAMT					☐



- 1 Schau im Netz nach der Anzahl Kohlenhydrate.
- 2 Teile die Zahl durch 3 und ergänze die Liste für dich!

1 Zuckerwürfel = 3 g KH

[illegible]

BIST DU IM GRÜNEN BEREICH?

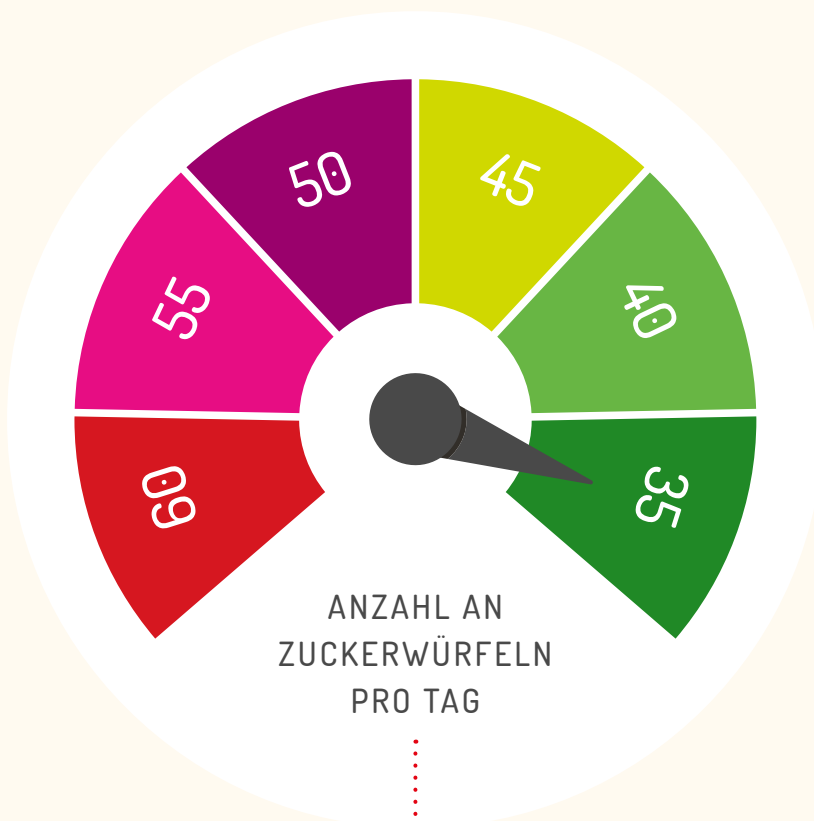
EINE GESUNDE UND FIGUR SCHONENDE MENGE LIEGT BEI **40** ZUCKERWÜRFELN AN DEN MEISTEN TAGEN DER WOCHE.

→ DAS SIND 120 GRAMM KOHLENHYDRATE.

Was sehr praktisch ist: 40 Zuckerwürfel kriegst du ganz leicht mit Gemüse, Salat und Obst zusammen. Wenn du z. B. 1 Apfel, 1 Banane, 1 Tasse Linsen, 3 Möhren und 1 Avocado isst.

Darin gibts nur harmlosen „Schneckenzucker“! Dein Blutzuckerspiegel chillt. Die Fettverbrennung wird nicht ausgeknockt. UND du hast Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente gefuttern!

IN WELCHEM BEREICH BIST DU HEUTE GELANDET?
DEINE ANZAHL AN ZUCKERWÜRFELN:



→ DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Schau dir an, auf welche Zuckerbomben du leicht verzichten kannst. Tausche weitere durch Gemüse, Salat und Obst aus.

WEG VON DER ZUCKERLUST? DAS GEHT!

→ZUM LESEN:

ZUCKERSUCHT BESIEGEN?
MIT DIESEN 5 SIMPLEN
SCHRITTEN NIMMST DU
ENDLICH AB!

» ZUM ARTIKEL



→ZUM HÖREN:

ZUCKERKONSUM
REDUZIEREN!
MIT DIESEN 5 SCHRITTEN
SCHAFFST DU ES.

» TEIL 1

» TEIL 2



→ „HÖR DICH SCHLANK!“

MEINE PODCAST-SHOW ÜBER GESUNDHEIT & ABNEHMEN
MOTIVATION, WISSENSHÄPPCHEN & KLEINE CHALLENGES

DIREKT AUF MEINER
WEBSITE ANHÖREN:

» KLICK HIER!

AUF ITUNES
ANHÖREN:

» KLICK HIER!

MEIN PODCAST FÜR
ANDROID-HANDYS:

» KLICK HIER!

AUF SPOTIFY
ANHÖREN:

» KLICK HIER!

AUF AMAZON MUSIC
ANHÖREN:

» KLICK HIER!

AUF YOUTUBE
ANHÖREN:

» KLICK HIER!



ISS DICH GLÜCKLICH! DAS GRUPPENCOACHING

MÖCHTEST DU DICH VON MIR UNTERSTÜTZEN LASSEN? ICH ZEIGE DIR, WIE DU DICH GLÜCKLICH ISST UND DIE LÄSTIGEN KILOS ENDLICH LOSWIRST.

Die Türen zu meinem **ISS DICH GLÜCKLICH ERFOLGSCOACHING** öffnen sich viermal im Jahr für ein paar Tage: Januar, Februar / März, April, Oktober. Weil ich mich gut um jeden kümmern möchte, ist die Anzahl der Teilnehmenden pro Gruppencoaching begrenzt.

Du willst den nächsten Start nicht verpassen? Lass dich **HIER** gerne unverbindlich auf die Warteliste setzen! Ich informiere dich, wenn es losgeht.

WORAUF DU DICH AUF DER WARTELISTE FREUEN KANNST:

Ich „betüddel“ dich schon ein paar Wochen vor dem nächsten Start. Außerdem kannst du dich über einen interessanten Bonus freuen.

DAS BESONDERE IM ISS DICH GLÜCKLICH GRUPPENCOACHING:

Du bekommst das Beste aus zwei Welten! Ich bin als Coach (neue beste Abnehm-Freundin) an deiner Seite. On top spürst du den Rückenwind einer motivierten Teilnehmergruppe.

Hole dir **HIER** weitere Infos und trag dich unverbindlich auf die Warteliste ein.



» ZUR WARTELISTE