

## *Zuckerfreie Ernährung*

Wir alle lieben Süßigkeiten in unterschiedlichen Formen!  
Jedoch schadet zu viel künstlichen Zucker unserem Körper...

Hier folgen Tipps rund um das Thema Zucker:

1. Lies die Zutatenliste der Produkte, die Du kaufst. Als erstes wird die Zutat genannt, die am meisten enthalten ist. Steht der Zucker am Anfang der Liste, ist es wohl nicht das gesündeste Lebensmittel.
2. Zucker gibt es in vielen verschiedenen Variationen und versteckt sich mit verschiedenen Namen in Nahrungsmitteln. Kaufe keine Produkte, wo Du die Zutaten nicht kennst!
3. Light Produkte werden mit irgendwelchen anderen Produkten schmackhaft gemacht und machen schnell wieder hungrig. Mit einer natürlichen Ernährung haben Light Produkte nicht viel zu tun.

Weitere Infos und Tipps folgen nächste Woche...

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: [info@sonrisaglobal.ch](mailto:info@sonrisaglobal.ch)

