

ANLEITUNG ZUR VORBEREITUNG AUF DIE FASTENKUR

Die Fastenkur mit Säften und Suppen bedarf einer vorherigen Vorbereitung. Dem Körper sollten allmählich Lebens- und Zusatzmittel entzogen werden, die ihn allzu schwer belasten. Man sollte schon viel früher die Einnahme von Nahrung ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe langsam reduzieren. Für die Vorbereitung sollte man sich genauso viele Tage wie für die Fastenkur Zeit nehmen. Im Folgenden sehen Sie ein Programm von drei Entlastungstagen, welche für eine Fastenkur mit Säften und Suppen über die Dauer von fünf Tagen ausreicht. Falls Sie eine längere Fastenkur von 7 bis 10 Tagen machen möchten, erhöht sich die Anzahl der Entlastungstage.

ENTLASTUNGSTAGE (ENTGEWÖHNUNG VON FESTER NAHRUNG)

3-5 TAGE VOR DER FASTENKUR – VEGETARISCHE ERNÄHRUNG, GEKOCHT (bis zu 3 Tagen)

Menü-Vorschlag:

Frühstück: Joghurt, Müsli, Obst

Mittagessen: Gemüsesuppe, mit Reis gefüllte Kohlblätter, Kartoffelpüree, Salat

Abendessen: Hirse-Soufflé mit Lauch, Salat

2 TAGE VOR DER FASTENKUR – VEGETARISCHE ERNÄHRUNG, GEKOCHTES GEMÜSE

Menü-Vorschlag:

Frühstück: frisches Gemüse, entrahmter Quark, eine Scheibe Schwarzbrot-5 Dekagramm, Tee- bis 2 Tassen

Mittagessen: Gemüsesuppe, gemischtes dampfgekochtes Gemüse mit aromatischen Gewürzpflanzen, Salat mit Olivenöl und Essig und Samen

Abendessen: gemischtes dampfgekochtes Gemüse mit aromatischen Gewürzpflanzen, Salat mit Olivenöl und Essig und Samen

1 TAG VOR DER FASTENKUR – VEGETARISCHE ERNÄHRUNG, UNGEKOCHTES GEMÜSE UND OBST

Menü-Vorschlag:

Frühstück: Salatteller mit frischem Rohgemüse, Samen, einige Nüsse, Tee

Mittagessen: Salatteller mit frischem Rohgemüse und Leinsamen, Olivenöl und Essig

Abendessen: Salatteller mit frischen Rohgemüsesalat, Gemüse, Olivenöl, Essig und Leinsamen.

In der Zeit der Vorbereitung auf die Fastenkur sollten Sie sehr viel Flüssigkeit zu sich nehmen (Wasser und ungesüßten Tee), mindestens 2-3 Liter täglich.

Vorbereitet:

Janja Strašek

Ernährungsberaterin