

Aufbautage nach einer Woche Fasten:

Nach dem Fasten sollte weiter auf regelmäßiges Trinken geachtet werden. Dazu eignen sich Kräutertees, selbst pürierte Gemüse und Obstsaft ohne Zusätze oder einfach nur Wasser.

Weiterhin in täglich in Bewegung bleiben und selbst wenn es nur eine kleine Spazierrunde ist. In den ersten zwei Tagen stark bleiben und sich ganz achtsam an kleine Portionen halten. Auch bewusst Genussmittel wie Süßigkeiten und Fastfood vermeiden. Der Stuhlgang kann bis zu zwei Tagen ausbleiben.

Aufbautag 1

Frühstück: Ein reifer Apfel. Den Apfel langsam und in kleinen Bissen verköstigen.

Mittags: Joghurt mit einem TL geschrotetem Leinsamen. Vermischen und etwas einweichen lassen.

Abends: Tomatensuppe: Zwei frische Tomaten, eine kleine Portion getrocknete Tomaten, ein Stück Knoblauch, etwas Basilikum und Oregano, etwas Olivenöl, eine halbe Selleriestange, eine halbe rote Paprika, Einen EL Cashewkerne. 300ml Wasser. Pürieren und fertig ist die schmackhafte Suppe, die kalt oder warm genauso gut schmeckt.

Was am ersten Tag noch zu beachten ist: Das Abendbrot möglichst bis 18 Uhr einnehmen damit evtl. auftauchende Verdauungsschwierigkeiten vermieden werden.

Aufbautag 2

Frühstück: Brei aus frischem Getreide und Früchten.

2 EL Getreide und 1 TL Leinsamen schroten und mit einem geschnittenen kleinen Stück Mango über Nacht in Soja oder Kokosjoghurt einweichen.

½ Apfel, ¼ Banane, ½ Birne. Das Obst in kleine Stücke schneiden. Dazu mit Beeren und Nüssen Deiner Wahl garnieren. Guten Appetit.

Mittags: Blattsalat: ¼ Kopfsalat, Olivenöl und Zitrone, Schnittlauch.

Vollkornreis mit gedünsteten Gemüse. Vier EL Vollkornreis kochen. Eine kleines Stück Brokkoli oder Blumenkohl, eine Möhre, eine halbe Zwiebel, eine halbe Paprika, eine Tomate in 250 ml Wasser dünsten.

Mit Curry und Kokosöl und frischen Kräutern würzen. Mit Olivenöl oder Kürbiskernöl abschmecken.

Abends: Knäckebrot mit Soya Kräuterquark

Aufbautag 3:

Heute kannst du schon etwas mehr essen. Dein Stoffwechsel hat sich schon mehr an die regelmäßige Nahrungsaufnahme gewöhnt. Achte bitte weiter darauf achtsam zu essen und auf große Portionen zu verzichten.

Frühstück: Brei aus frischem Getreide und Früchten.

2 EL Getreide und 1 TL Leinsamen schroten und über Nacht in Soja oder Kokosjoghurt einweichen.
½ Apfel, ¼ Banane, ½ Birne. Das Obst in kleine Stücke schneiden. Dazu mit wenigen Beeren und Nüssen Deiner Wahl garnieren. Guten Appetit.

Alternativ kannst du auch **Leinsaatcracker** einfach selber machen:

Leinsamen über Nacht in Wasser quellen lassen. Über ein Blech oder Backfolie austreichen, evtl. mit Sonnenblumenkernen oder Tomaten garnieren. Im Backofen bei 50 Grad 4 Stunden kross werden lassen. Die Cracker können mit Sojaquark bestrichen werden.

Mittags: Kartoffel Gemüse Suppe

Eine halbe Zwiebel, eine halbe Zucchini, eine kleine Karotte, eine halbe Selleriestange und eine Kartoffel. Dazu eine Stange Lauch und frische Kräuter.

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Den Lauch halbieren und einen TL Gewürzhefeflocken dazumischen.

15 min dünsten.

Abends: Linsen/Gemüse Salat: 200gr. Linsen, eine Paprika, eine Zucchini, 5EL Olivenöl, etwas Knoblauch, einen Apfel, frische Kräuter, Curry, Salz und Pfeffer

Linsen über Nacht in Wasser einweichen und danach ca. 30 Min kochen.

Das Gemüse klein schneiden und mit den Linsen vermischen.