

9 Tage Basen-Fasten-Detox

Der folgende 9-tägigen Basen-Fasten Detox Plan wurde von meinem wundervollen Ehemann Thomas und mir aus gesammeltem Wissen über das Fasten und die Ernährung im Allgemeinen zusammengestellt und in den letzten 2 März Wochen 2019 getestet.

Die eigene Zusammenstellung dieses Plans hat es uns ermöglicht, die Detox Kur auf unseren Lifestyle und unsere Bedürfnisse anzupassen, um die Wahrscheinlichkeit der Durchführung zu erhöhen.

Wir haben uns zum einen an einen strikten und selbsterstellten Basen-Fasten Plan gehalten und haben innerhalb der 9 Tage noch 3 Tage Intervall Fasten nach dem 16:8 Prinzip integriert. Dabei haben wir an allen 3 aufeinanderfolgenden Tagen je eine Essenspause von 16 Stunden in unseren Basen-Fasten Plan eingebaut.

Für das vegane Basenfasten haben wir uns entschieden, da wir beide daran glauben, dass wir durch tierische Lebensmittel eine erhöhte Menge an Schadstoffen zu uns nehmen. Das ist heute leider so, da die Tierhaltung heutzutage alles andere als natürlich und artgerecht ist. Über Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch nehmen wir unter anderem Umweltgifte und Medikamentenrückstände auf. Auch schädliche Stresshormone, welche die Tiere durch die nicht artgerechte Haltung und Schlachtung ausschütten, gelangen so in unseren Organismus. Selbst bei Biowaren kann man sich heute nicht mehr sicher sein.

Diese Schadstoffe und zu viel tierisches Eiweiß erhöhen den PH Wert in unserem Körper und das kann bei einem dauerhaften Zustand zur Schwächung des Körpers führen. Ein geschwächter Körper ist wiederum anfälliger für Krankheiten. Daher glauben wir daran, dass es gut ist sich hin und wieder vegan zu ernähren bzw. den Konsum von tierischen Produkten gering zu halten und ausschließlich Bioware zu verzehren.

Für das Intervall Fasten haben wir uns entschieden, da wir voll und ganz hinter der wissenschaftlich erwiesenen Meinung stehen, dass der Körper sich bei einer Verdauungspause ab 16 Stunden besser auf Regenerations-, Heilungs- und Erneuerungsprozesse konzentrieren kann. Das heißt vereinfacht dargestellt, dass während dieser 16 + Stunden vorhandene Baustellen im Körper aufgeräumt werden

können und somit präventiv etwas gegen die Gefahr ernsthaft zu erkranken getan werden kann. Auch hier glauben wir, dass die Integration des gelegentlichen Intervall Fastens in den Alltag gesundheitsfördernd sein kann. Gute Gene und Glück spielen aber auch immer eine wichtige Rolle in der Gesundheitserhaltung. Jedoch können wir die Gene und unser Glück nur durch einen gesunden Lifestyle positiv beeinflussen. Das wollten wir nun auch tun, nachdem wir so viel darüber gelesen hatten.

Damit auch ihr einen Eindruck bekommt wie man eine 9 tägige Detox Kur in einen ganz normalen Alltag integrieren kann, haben wir unsere Erfahrungen dokumentiert. Hier findet ihr alle Informationen darüber, wie es uns dabei ergangen ist, was wir gegessen haben und was für Aktivitäten wir in die 9 Tage integriert haben.

Wir haben an einem normalen Arbeitstag an einem Mittwochabend mit der Detox Kur angefangen und mit der Entgiftung am Freitagnachmittag der Folgewoche offiziell aufgehört. Einen perfekten Zeitpunkt gibt es in unseren Augen nicht. Daher ist unser Motto: Einfach machen, wenn das Bauchgefühl sagt, dass es Zeit ist.

Noch ein kleiner Hinweis: Die 9 Tage Detox Kur haben wir nicht gemacht, um abzunehmen. Es ging uns um die Entgiftung unseres Körpers. Sozusagen ein Frühjahrsputz. Daher werdet ihr hier keinerlei Angaben zu Kalorien und Gewicht vorfinden. Jedoch ist es möglich, dass durch die Ernährungsumstellung und die 3 Tage Intervall Fasten doch das ein oder andere Kilo purzelt. Bei uns war es nicht so.

Solltet ihr auch einmal fasten, dann habt Spaß dabei und wenn mal etwas schief geht, dann seid entspannt! Wir sind alle keine Maschinen! Also stresst Euch nicht! Macht einfach da weiter wo ihr stehen geblieben seid, als doch mal etwas nicht nach Plan gelaufen ist 😊

Von Herzen,
Diana & Thomas

PS: Der folgende Plan basiert auf eigener Recherche und Vorlieben.
Bitte holt Euch bei Vorerkrankungen ärztlichen Rat vor einer Entgiftungskur ein!

Unsere Goldenen Regeln

- ❖ Ausschließlich **vegane Ernährung**, reich an Gemüse, Vollkornreis, Körnern, Nüssen und **glutenfreiem** Getreide aus **biologischem Anbau**.
- ❖ **Kein Koffein** außer das von grünem Tee aus biologischem Anbau, da dieser entgiftend wirkt.
- ❖ **Kein Zucker**, auch sehr wenig Obst, da hier sehr viel Fruktose enthalten ist.
- ❖ **Kein Alkohol**.
- ❖ **Kaum Fernsehen, Handy und andere elektronische Medien**, um den Geist in der arbeitsfreien Zeit zur Ruhe kommen zu lassen und die gemeinsame Zeit miteinander aktiv zu genießen. Digitaler Detox sozusagen.
- ❖ **Viel Wasser und Kräutertee**.
- ❖ **Keine Kosmetik zum Schminken**, wenn möglich. Auch über die Haut gelangen viele Schadstoffe in unseren Körper. Tipp: Siehe Blog zu Naturkosmetik.
- ❖ **Bewegung**.
- ❖ **Entspannung**.
- ❖ **Viel Schlaf** (mindestens 8 Stunde täglich, besser mehr).
- ❖ **Viel frische Luft**.
- ❖ **Viel Lachen**.



Auf eine
erfolgreiche
Fastenzeit



Vor dem Start der Entgiftungskur

Körperliches Befinden und Laune

Körperliches Wohlbefinden



Laune



Ein paar Worte von Thomas

Die schlechte Laune und ich sind seit ein paar Wochen beste Freunde! Ich bin häufig sehr genervt, schnell überanstrengt und gelangweilt vom Leben. Ich könnte Tag und Nacht vor dem Fernseher verbringen und eine Serie nach der anderen ansehen.

Mich plagen seit Wochen Rückenschmerzen und gelegentliche Übelkeit.

Da ich immer wieder gerne meine Grenzen austeste, ist diese Detoxkur ein Experiment für mich. Ich hoffe das Experiment steigert mein allgemeines Wohlbefinden!

Ein paar Worte von Diana

Die letzten Wochen waren hart! Körperlich habe ich mich sehr ausgelaugt, müde und erschlagen gefühlt. Häufig war mir übel, oder ich hatte Kopfschmerzen. Erkältungsgefühle kommen und gehen.

Meine Laune ist eine Katastrophe! Ich fühle mich gelangweilt, genervt, lustlos und mehr schlecht gelaunt als gut. Ich fühle mich von mir selbst genervt, aber kann mich nicht motivieren positiv gestimmt zu sein.

Die Detox Kur ist eine Selbsterfahrung, ob die Energie danach wieder zurück ist und ob die Laune sich dadurch wieder verbessert.

Bewegung

Spaziergang

Aktivität

Entspannte Unterhaltung beim Abendessen. Danach kuscheln auf dem Sofa und nichts tun.

Leichtes Abendessen und Start ins Basenfasten



Spinat Suppe

(2 Portionen)

- 1 Frühlingszwiebel geschnitten
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 Kartoffeln
- 500 g frischen Baby Spinat
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Reismilch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Frisches Basilikum zum Bestreuen

Zubereitung:

Zwiebeln, Ingwer und Kartoffeln schälen und würfeln.

1 Esslöffel Raps-, oder Sonnenblumenöl erhitzen und Zwiebel kurz anbraten.

Kartoffel hinzufügen, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Alles weich kochen und wenn Kartoffeln durch sind, dann Spinat noch 5 Minuten dazu.

Alles pürieren.

Reismilch hinzufügen und nochmals aufkochen und abschmecken. Eventuell Gemüsebrühe nachschütten, wenn nötig.

Nachwürzen wenn noch zu fad.

Auf die Teller verteilen mit Basilikum, oder Schnittlauch bestreuen.

Einen guten Appetit! 😊

Hinweis:

Frühstück für Tag 1 sollte vorbereitet werden.

Tag 1

Körperliches Befinden und Laune

Körperliches Wohlbefinden



Laune



Ein paar Worte von Thomas

Ich habe keine körperlichen Veränderungen gemerkt, aber ist ja erst der erste Tag! Auch Hunger habe ich nicht mehr verspürt als sonst.

Die Toilette und ich hatten heute kein Zusammentreffen für größere Sitzungen.

Meine Laune war heute gut! Das liegt aber sicher auch an dem sonnigen Tag der uns heute beschert wurde.

Geschlafen habe ich wie immer sehr gut 😊

Heute Abend bin ich weniger schlapp als die Tage zuvor.

Ein paar Worte von Diana

Heute habe ich mich erkältet gefühlt. Bisschen Kopfweg, Augenschmerzen und Müdigkeit.

Leider musste ich eine Schmerztablette nehmen. Ich glaube jedoch, dass mein Körper mit einer hoffentlich schnell verschwindenden Erkältung zu kämpfen hat. Das liegt nicht am Detox.

Der Toilettengang war etwas schwerfällig.

Meine Laune war auf Grund des körperlichen Empfindens nur so lala. War alles ein bisschen anstrengend.

Schlaf war mit ca. 8 Stunden ok. Auch ich fühle mich am Abend weniger schlapp als die Tage zuvor.

Bewegung

1h Stunde Spazieren (Endlich Sonne 😊)
Diana noch zusätzlich 30 Minuten Yoga

Aktivität

Entspannte Unterhaltung beim Abendessen.
Danach kuscheln auf dem Sofa und nichts tun.

Frühstück Tag 1



Overnight Oats (2 Portionen)

80g glutenfreie Haferflocken

1 TL Chia-Samen

1 TL Leinsamen geschrotet

1 TL Zimt, oder Vanille

200 ml Reismilch

Pro Portion 1 EL Nüsse nach Wahl

Halbe Banane in dünne Scheiben
geschnitten

Ca. 20 Blaubeeren

Zubereitung:

Alles außer die Nüsse, Bananen und Blaubeeren mischen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Am nächsten Morgen Haferbrei auf 2 Schüsseln verteilen und die Banane, je 10 Blaubeeren und je 1 EL Nüsse nach Wahl mit den Haferflocken vermischen.

YUM! 😊



Tipp: Um den Stoffwechsel in Fahrt zu bringen, trinkt ein Glas warmes Wasser mit Ingwer/Zitrone auf den leeren Magen.

Rezept

½ Zitrone

1 Teelöffel geriebene Ingwer

Warmes Wasser

Mache ich jeden Morgen, auch ohne Fasten

Kaffee benötigt es da nicht mehr 😊

Mittagessen Tag 1

Vollkornreis mit Gemüse und Avocado



Pro Portion (doppelte Menge für 2):

130g Basmati Vollkornreis gekocht
Teelöffel Frühlingszwiebel geschnitten
1 große Karotte
1 Pastinake
1 halbe Rote Bete
1 halbe Zucchini
1 halbe Paprika
1 halbe Avocado
1 Prise Salz
1 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Berbere Gewürz, wenn da
1 Teelöffel Cashew Frischkäse,
alternativ Erdnuss-, oder Mandelmus

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe kochen. Prise Salz in Kochwasser.

Gemüse, bis auf die Avocado schneiden und in 1 Esslöffel Raps-, oder Sonnenblumenöl bissfest anbraten.

Reis in die Pfanne zum Gemüse geben.

Gewürze und Prise Salz hinzugeben. Gut umrühren.

Cashew Frischkäse, oder Alternative dazugeben und wer mag noch etwas frischen Schnittlauch.

Avocado würfeln und hinzugeben.

Voilà – Lasst es Euch schmecken 😊

Tipp:

An Gewürzen und Gemüse muss nicht gespart werden. So viel wie ihr mögt und diese je nach Belieben variieren. Am besten immer regional, saisonal und aus biologischem Anbau.

Abendessen Tag 1



Kartoffelsuppe (2 Portionen)

- 4 große mehligkochende Kartoffeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Päckchen Suppengemüse aus der Tiefkühltruhe (z.B.: Karotte, Sellerie, Lauch, Petersilie)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Reisdrink
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 halber Teelöffel Ingwerpulver
- Etwas Chili wer mag
- 2 Esslöffel geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebeln klein schneiden und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Zwiebel in 1 Esslöffel Raps-, oder Sonnenblumen andünsten.

Gewürfelte Kartoffeln hinzugeben und kurz mitbraten.

Gemüsebrühe und Suppengemüse hinzugeben und alles weichkochen.

Wenn alles weich ist, dann pürieren.

Gewürze, Salz und Reisdrink hinzugeben und noch 5 Minuten köcheln lassen.

Suppen auf Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

Einen guten Appetit! 😊

Hinweis:

Frühstück für Tag 2 sollte vorbereitet werden.

Tag 2

Körperliches Befinden und Laune

Körperliches Wohlbefinden



Laune



Ein paar Worte von Thomas

Heute ist es mir schwer gefallen mich an den Essensplan zu halten. Die Sonne verlockt zum Eis essen. Nächste Woche 😊

Hunger hatte ich heute auch irgendwie mehr. Lag aber vielleicht auch am leckeren Chia Pudding und dem super veganen Reisgericht. War einfach zu lecker!

Schlaf war natürlich wieder gut. Habe ich sowieso kein Thema damit.

Toilettenprobleme gab es heute keine.

Ein paar Worte von Diana

Heute fühle ich mich besser als gestern und auch die Laune ist dadurch besser. Ich würde es mal als munter bis zufrieden bezeichnen.

Bisschen müde zwischendurch.

Heute ist es mir schwer gefallen mich an den Essensplan zu halten. Die Sonne verlockt zum Eis essen. Nächste Woche 😊

Auch ich hatte heute keine Toilettenprobleme.

Schlaf war mit ca. 8 Stunden wieder ok.

Bewegung

30 Minuten Cardio mit Online Fitness Anbieter zu Hause vor dem Laptop.

Aktivität

Wir haben heute Zeolith zum Abendessen angefangen einzunehmen. Vulkanerde, welche die Schwermetalle aus dem Körper zieht. Wirkt entgiftend und kann kurzzeitig als Kur angewandt werden.

Frühstück Tag 2



Chia Pudding mit Bananenmus

(2 Portionen)

- 6 Esslöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Zimt, oder Vanille. Alternativ
- 1 Esslöffel Rohkost Kakaopulver
- 350 ml Reismilch
- 1 Banane
- 20 Blaubeeren

Zubereitung:

Chiasamen mit 300ml Reismilch und Zimt, oder Rohkost Kakaopulver, oder Vanillepulver über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Alternativ mindestens 1 Stunde Ruhezeit.

Am Morgen Banane mit 50ml Reismilch pürieren.

Chia Pudding auf 2 Schüsseln auffüllen und Bananenmus auf den Chia Pudding geben und je 10 Blaubeeren darauf.

Leeeecker 😊



Wer mag auf nüchternen Magen



Mittagessen Tag 2



Vollkornreis mit Gemüse und Avocado

Pro Portion (doppelte Menge für 2):

- 130g Basmati Vollkornreis gekocht
- Teelöffel Frühlingszwiebel geschnitten
- 1 große Karotte
- 1 Pastinake
- 1 halbe Rote Bete
- 1 halbe Zucchini
- 1 halbe Paprika
- 1 halbe Avocado
- 1 Prise Salz
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel Berbere Gewürz, wenn da
- 1 Teelöffel Cashew Frischkäse,
alternativ Erdnuss-, oder Mandelmus
(ungesüßt)

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe kochen. Prise Salz in Kochwasser.

Gemüse, bis auf Avocado schneiden und in 1 Esslöffel Raps-, oder Sonnenblumenöl bissfest anbraten.

Reis in die Pfanne zum Gemüse geben.

Gewürze und Prise Salz hinzugeben. Gut umrühren.

Cashew Frischkäse, oder Alternative dazugeben und wer mag noch etwas frischen Schnittlauch.

Avocado hinzugeben.

Voilà – Lasst es Euch schmecken :D

Tipp:

An Gewürzen und Gemüse muss nicht gespart werden. So viel wie ihr mögt und Gewürze wie Gemüse können nach Belieben variiert werden. Am besten immer regional, saisonal und aus biologischem Anbau.

Abendessen Tag 2



Karotten-Ingwer Suppe

(2 Portionen)

- 1 Frühlingszwiebel geschnitten
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 400 g Möhren
- 200 ml Reisdink, oder Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Frischer Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

Ingwer fein hacken und Zwiebel würfeln. Möhren schälen, waschen und würfeln.

1 Esslöffel Raps-, oder Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln andünsten.

Ingwer und Karotten hinzugeben und kurz anschwitzen.

Gemüsebrühe, Reisdink, oder Kokosmilch und Lorbeerblatt hinzugeben.

15 Minuten kochen lassen.

Lorbeerblatt entfernen und Topfinhalt pürieren.

Suppe würzen, auf 2 Schüsseln füllen und mit Koriander bestreuen.

Einen guten Appetit! 😊

Tag 3

Körperliches Befinden und Laune

Körperliches Wohlbefinden



Laune



Ein paar Worte von Thomas

Heute musste ich mit Hunger und Appetit auf Süßes kämpfen. Ich hatte einen richtigen Drang nach süß und fettig.

Kurze Zeit hatte ich Kopfweg, wie ich schonmal an Tag 3 bei einer Suppenkur hatte.

Etwas anstrengend! Hoffe morgen wird es einfacher!

Veganer werde ich nicht!

Die Toilette und ich hatten heute kein Meeting.

Ein paar Worte von Diana

Heute ging es mir gar nicht gut. Konnte die Nacht kaum schlafen, hatte Hunger, mir war übel und ich war einfach fix und alle.

Obwohl ich nicht viel Süßigkeiten esse, hatte ich heute nur Süßes im Kopf bzw. Milchprodukte welche ich liebe. Ein Eis wäre ein Traum gewesen.

Selbst eine komplette Milchtüte austrinken schwirrte mir im Kopf herum.

Zuckerentgiftung? Macht kein Spaß! Hoffe morgen ist es besser.

Heute hatte ich mehr Durchfall als normal... :/

Bewegung

1 ½ h Stunde Spazieren.

Aktivität

Basen Bad und gemeinsame Zeit.

Frühstück Tag 3



Sojajoghurt mit Kernen, Nüssen, Banane und Heidelbeeren

(1 Portion)

200g Sojajoghurt

1 Esslöffel Haferflocken

1 Esslöffel Chia

1 Esslöffel Leinsamen

1 Esslöffel Kürbiskerne

1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

½ Banane

Heidelbeeren nach Belieben

Handvoll Nüsse

Zubereitung:

Sojajoghurt in eine Schüssel und mit Nüssen, Kernen, Heidelbeeren und geschnittenen Banane bestreuen.

Leeeecker 😊



Wer mag auf nüchternen Magen



Mittagessen Tag 3



Sushi & Summer Rolls mit Avocado

(2 Portionen)

230g Sushi-Reis

500 ml Wasser

1 Avocado

Cashew Creme, oder veganer

Frischkäse. Alternativ vegane Mayo

1 Gurke in Stäbchen geschnitten

1 Karotte in Stäbchen geschnitten

4 Nori-Blätter

2 Reispapiere

Tamari Soja Saue

2 Esslöffel Reisessig

1 Teelöffel Salz

Zubereitung:

Reis mit Wasser, wenn möglich im Reiskocher zubereiten.

Währenddessen 1 Teelöffel Salz mit 2 Esslöffeln Reisessig vermischen.

Wenn Reis fertiggekocht ist mit der Salz-Reisessig Mischung vermengen und den Reis abkühlen lassen.

Gurke, Karotte und Avocado in Stäbchen schneiden.

Je ein Nori-Blatt mit Reis bedecken, mit Cashew Creme, oder veganer Alternative bestreichen. Mit Avocado, Gurke und Karotte belegen und mit einer Sushi Matte zu einer Sushi rollen. Diese in 2 Hälften schneiden und noch 3 weitere Sushi Rollen formen. Je 4 Sushi Rollen Hälften mit Tamari servieren. Wenn die Tamari Sauce zu kräftig ist, dann etwas Wasser dazu mischen.

Lasst es Euch schmecken 😊

Tamari ist eine kräftigere japanische Sojasauce.
Wir haben Tamari verwendet, weil diese glutenfrei ist.

Abendessen Tag 3



Pastinaken-Kartoffel Suppe

(2 Portionen)

- 1 Frühlingszwiebel geschnitten
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 große Pastinaken
- 2 große Kartoffeln
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Frischer Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

Zwiebeln, Ingwer, geschälte Kartoffeln und Pastinaken würfeln.

1 Esslöffel Raps-, oder Sonnenblumenöl erhitzen und Gemüse kurz anbraten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles weich kochen. Eventuell Gemüsebrühe nachschütten, wenn nötig.

Nun weiche Zutaten pürieren.

Wieder auf den Herd und die Kokosmilch, den Teelöffel Kurkuma und Salz hinzufügen und nochmal aufkochen lassen. Nachwürzen wenn noch zu fad.

Auf die Teller verteilen und mit Koriander, oder Schnittlauch bestreuen.

Einen guten Appetit! 😊

Tag 4

Körperliches Befinden und Laune

Körperliches Wohlbefinden



Laune



Ein paar Worte von Thomas

Der Morgen war schwer und von Kopfschmerzen geplagt. Da ging es mir gar nicht gut!
Nach dem Frühstück wurde es dann besser.

Nach dem Mittagessen fühlte ich mich immer besser und auch zufriedener. Mir ging es wieder gut! Ich glaube die schwerste Phase ist jetzt hinter uns!

Geschlafen habe ich gut und auch das stille Örtchen hat einen Besuch von mir bekommen.
Damit scheint alles wunderbar zu funktionieren!

Ein paar Worte von Diana

Heute ging es mir viel besser! Noch ein klein bisschen schwach, aber nicht mehr übel, kein Kopfweh und ich hatte wieder viel mehr Energie!
Zum Glück! Gestern habe ich mich so richtig krank gefühlt. Fast schon als hätte ich den schlimmsten Kater überhaupt gehabt.

Die Laune wird langsam wieder besser und auch der Drang nach was Süßem ist verschwunden, der gestern ganz intensiv war.

Geschlafen habe ich sehr gut und über 9 Stunden.

Die Toilette und ich haben uns heute nicht so ausgiebig gesehen.

Bewegung

30 Minuten Yoga

Aktivität

Familienausflug

Frühstück Tag 4



Glutenfreies Müsli

(2 Portionen)

6 Esslöffel Haferflocken

1 Esslöffel Chia

2 Esslöffel Leinsamen

1 Esslöffel Kürbiskerne

1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

400 ml Reis, Mandel- oder Hafermilch

2 Esslöffel Nüsse nach Wahl

Etwas Zimt wer mag.

20 Blaubeeren

Zubereitung:

Haferflocken und Kerne vermischen.

Auf Schüsseln verteilen und mit je 1 Esslöffel Nüssen nach Wahl bestreuen.

Wer mag einen Teelöffel Zimt hinzufügen und mischen.

Mit 200 ml veganer Milch nach Wahl übergießen.

Leeeecker 😊



Wer mag auf nüchternen Magen



Mittagessen Tag 4



Erdnuss Curry mit Vollkornreis

(2 Portionen)

230g Vollkornreis

500 ml Wasser

Je eine Hand voll von 5 Sorten Gemüse nach Wahl (Pastinake, Kartoffel, Champignon, Rote Bete, Brokkoli, Kichererbsen...)

Frühlingszwiebel

2 Esslöffel Erdnussbutter

200ml Gemüsebrühe

100 ml Reismilch

1 Esslöffel Sesamöl

Etwas Salz

Zubereitung:

Erdnussbutter, Gemüsebrühe und Reismilch, sowie eine Prise Salz vermischen.

Währenddessen Reis kochen.

Gemüse würfeln.

1 Esslöffel Sesamöl erhitzen.

Zwiebel anbraten, Gemüse hinzufügen und bissfest anbraten.

Mit der Erdnusssoße übergießen und zum gekochten Reis hinzufügen.

Lasst es Euch schmecken 😊

Abendessen Tag 4



Kürbis Suppe

(2 Portionen)

- 1 Frühlingszwiebel geschnitten
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 mittelgroßer Hokkaido Kürbis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Reismilch
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel Ingwer
- 1 Teelöffel Muskat
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Frischer Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

Zwiebeln, Ingwer und Hokkaido schälen und würfeln.

1 Esslöffel Raps-, oder Sonnenblumenöl erhitzen und Zwiebel kurz anbraten.

Hokkaido hinzufügen, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Alles weich kochen und wenn Kürbis durch ist alles pürieren.

Reismilch und Gewürze hinzufügen und nochmals aufkochen und abschmecken.

Eventuell Gemüsebrühe nachschütten, wenn nötig.

Nachwürzen wenn noch zu fad.

Auf die Teller verteilen mit Koriander, oder Schnittlauch bestreuen.

Einen guten Appetit! 😊

Hinweis: Chia Pudding für
Frühstück vorbereiten.

Tag 5

Intervall Fasten 16:8

Körperliches Befinden und Laune

Körperliches Wohlbefinden	Laune
	

Ein paar Worte von Thomas

Mir geht es einfach Prima 😊

Ein paar Worte von Diana

Heute fühle ich mich gut! Keinerlei körperlicher Beschwerden, kein Heißhunger auf Süßes, oder tierisches.

Ich hatte nach der Arbeit tatsächlich noch Energie, mich um andere Themen zu kümmern und das bei schlechtem Wetter...An der Sonne lag es daher nicht.

Die Laune ist auch gut gewesen. Kein Gefühl von Stress und Langeweile, welches die letzten Wochen stark vorhanden war.

Die Toilette hat heute jedoch auf sich warten lassen :/

Bewegung

30 Minuten Cardio/Kraft Training

Aktivität

Gemeinsame Zeit

Frühstück Tag 5



Chia Pudding mit Bananenmus

(2 Portionen)

-
- 6 Esslöffel Chiasamen
 - 1 Teelöffel Zimt, oder Vanille. Alternativ
 - 1 Esslöffel Rohkost Kakaopulver
 - 350 ml Reismilch
 - 1 Banane
 - 20 Blaubeeren
 - 2 Esslöffel Nüsse.

Zubereitung:

Chiasamen mit 300ml Reismilch und Zimt, oder Rohkost Kakaopulver, oder Vanillepulver über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Alternativ mindestens 1 Stunde Ruhezeit.

Am Morgen Banane mit 50ml Reismilch pürieren.

Chia Pudding auf 2 Schüsseln auffüllen und Bananenmus auf den Chia Pudding geben und je 10 Blaubeeren darauf.

Mit 1 Esslöffel Nüssen der Wahl bestreuen.

Leeeecker 😊



Mittagessen Tag 5



Rohkost mit Hummus und Guacamole

(2 Portionen)

- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Landgurke
- 4 Esslöffel Hummus
- 1 Avocado
- 1 Spritzer Zitrone
- ½ Teelöffel Salz
- Etwas Chili

Zubereitung:

Gemüse gründlich waschen und in Stifte schneiden.

Avocado aus Hülle und vom Kern entfernen und mit Salz und Spritzer Zitrone pürieren.

Je die Hälfte des Gemüses auf zwei Teller anrichten und mit dem Dip servieren.

Sollte der Hunger größer sein, dann einfach mit je 2 Reiswaffeln servieren. Wir hatten keinen großen Hunger zwischen Frühstück & frühen Abendessen.

Hummus war aus dem Bioladen gekauft und ohne Zucker, oder anderer Zusatzstoffe.

Sonst eine Dose Kichererbsen mit 2 Esslöffeln Tahin (Sesammus) und etwas ÖL, süßscharfes Paprikapulver und Salz pürieren. Testet es aus was ihr mögt...

Lasst es Euch schmecken 😊

Abendessen Tag 5

Letze Mahlzeit bis 16.30 Uhr



Erdnuss Curry mit Vollkornreis

(2 Portionen)

230g Vollkornreis

500 ml Wasser

Je eine Hand voll von 5 Sorten Gemüse nach Wahl (Pastinake, Kartoffel, Champignon, Rote Bete, Brokkoli, Kichererbsen...)

Frühlingszwiebel

2 Esslöffel Erdnussbutter

200ml Gemüsebrühe

100 ml Reismilch

1 Esslöffel Sesamöl

Etwas Salz

Zubereitung:

Erdnussbutter, Gemüsebrühe und Reismilch, sowie eine Prise Salz vermischen.

Währenddessen Reis kochen.

Gemüse würfeln.

1 Esslöffel Sesamöl erhitzen.

Zwiebel anbraten, Gemüse hinzufügen und bissfest anbraten.

Mit der Erdnusssoße übergießen und zum gekochten Reis hinzufügen.

Lasst es Euch schmecken 😊

Hinweis: Overnight Oats für Frühstück vorbereiten.

Tag 6

Intervall Fasten 16:8

Körperliches Befinden und Laune

Körperliches Wohlbefinden



Laune



Ein paar Worte von Thomas

Ich bin heute ein bisschen gereizt und in mich gekehrt. Zudem bin ich dauerhaft voll. Die Haferflocken, oder der Chia Pudding haben es in sich! Da bekommt man nicht so schnell wieder Hunger.

Sonst geht es mir an sich ganz gut!

Ein paar Worte von Diana

Heute geht es mir gut, bis auf das ich am Morgen etwas müde war und Hunger hatte ich auch. Als es jedoch nach 16 Stunden Zeit war etwas zu essen, war es gar nicht mehr so wichtig und aus den 16 Stunden wurden tatsächlich 16 1/2. Stunden Essenspause.

So wirklich ist es aber nicht mein Ding um 16.30 Uhr zu Abend zu essen. Ich bevorzuge da weiterhin die spätere Variante. Auch freue ich mich langsam auf ein Stück Käse und Quark zum Frühstück.

Bewegung

1 Stunde Spaziergang

Aktivität

Basen Bad

Frühstück Tag 6

Erste Mahlzeit um 9.30 Uhr



Overnight Oats (2 Portionen)

80g glutenfreie Haferflocken

1 TL Chia-Samen

1 TL Leinsamen geschrotet

1 TL Zimt, oder Vanille

200 ml Reismilch

Pro Portion 1 EL Nüsse nach Wahl

Halbe Banane in dünne Scheiben
geschnitten

Ca. 20 Blaubeeren

Zubereitung:

Alles außer die Nüsse, Bananen und Blaubeeren mischen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Am nächsten Morgen Haferbrei auf 2 Schüsseln verteilen und die Banane, je 10 Blaubeeren und je 1 EL Nüsse nach Wahl mit den Haferflocken vermischen.

YUM! 😊



Wer mag auf nüchternen Magen



Mittagessen Tag 6



Rohkost mit Hummus und Guacamole

(2 Portionen)

- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Landgurke
- 4 Esslöffel Hummus
- 1 Avocado
- 1 Spritzer Zitrone
- ½ Teelöffel Salz
- Etwas Chili

Zubereitung:

Gemüse gründlich waschen und in Stifte schneiden.

Avocado aus Hülle und vom Kern entfernen und mit Salz und Spritzer Zitrone pürieren.

Je die Hälfte des Gemüses auf zwei Teller anrichten und mit dem Dip servieren.

Sollte der Hunger größer sein, dann einfach mit je 2 Reiswaffeln servieren. Wir hatten keinen großen Hunger zwischen Frühstück & frühen Abendessen.

Hummus war aus dem Bioladen gekauft und ohne Zucker, oder anderer Zusatzstoffe.

Sonst eine Dose Kichererbsen mit 2 Esslöffeln Tahin (Sesammus) und etwas ÖL, süßscharfes Paprikapulver und Salz pürieren. Testet es aus was ihr mögt...

Lasst es Euch schmecken 😊

Abendessen Tag 6

Letze Mahlzeit bis 16.30 Uhr



Angebratene Kartoffeln mit Salat und dreierlei Dip

(2 Portionen)

6 gekochte Kartoffeln

1 Teelöffel Salz

2 Teelöffel süßscharfes Paprikapulver

Hummus

Avocado Dip wie beim Mittagessen

100ml passierte Tomaten aus der Dose

1 Teelöffel Gemüsebrühpulver

½ Teelöffel Kurkuma

½ Teelöffel Currypulver

Etwas Chili wer mag

Gemüse nach Wahl für den Salat

Essig und Öl für das Salatdressing

Zubereitung:

Gemüse für den Salat schneiden und mit Essig, Öl und etwas Salz zubereiten.

Kartoffel würfeln und in 3 Esslöffeln Sonnenblumenöl, je nach Vorliebe, knusprig anbraten.

Währenddessen 100 ml passierte Tomaten mit Gemüsebrühe, Kurkuma, Curry, einer Prise Salz und etwas Chili kurz aufkochen.

Kartoffeln mit Salz und süßscharfen Paprika bestreuen.

Kartoffeln mit den 3 Dips auf 2 Tellern anrichten und mit je einem Salatschälchen servieren.

Einen guten Appetit! 😊

Tag 7

Intervall Fasten 16:8

Körperliches Befinden und Laune

Körperliches Wohlbefinden	Laune
	

Ein paar Worte von Thomas

Mir geht es körperlich Prima 😊

Bin etwas in mich gekehrt und etwas genervt. Warum weiß ich nicht, denn ich empfinde das Intervallfasten als sehr angenehm.

Ein paar Worte von Diana

Heute habe ich mich schlapp gefühlt am Morgen! Langsam brauche ich ein Milchprodukt! Ich vermisse es! Einfach etwas, das für mich ein Seelenstreichler ist. ☹

Die Laune ist ganz gut! Ich freue mich auf Freitagnachmittag 😊

Bewegung

Yoga

Aktivität

Abend auf dem Sofa mit Lieblingsserie. Wir geben es zu, heute wollte das Fernseh Detoxing einfach nicht so wirklich funktionieren 😊

Frühstück Tag 7

Erste Mahlzeit 9.30 Uhr



Sojajoghurt mit Kernen, Nüssen, Banane und Heidelbeeren

(1 Portion)

200g Sojajoghurt

1 Esslöffel Haferflocken

1 Esslöffel Chia

1 Esslöffel Leinsamen

1 Esslöffel Kürbiskerne

1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

½ Banane

Heidelbeeren nach Belieben

Handvoll Nüsse

Zubereitung:

Sojajoghurt in eine Schüssel und mit Nüssen, Kernen, Heidelbeeren und geschnittenen Banane bestreuen.

Leeeecker 😊



Wer mag auf nüchternen Magen



Mittagessen Tag 8



Rohkost mit Hummus und Guacamole

(2 Portionen)

- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 1 Landgurke
- 4 Esslöffel Hummus
- 1 Avocado
- 1 Spritzer Zitrone
- ½ Teelöffel Salz
- Etwas Chili

Zubereitung:

Gemüse gründlich waschen und in Stifte schneiden.

Avocado aus Hülle und vom Kern entfernen und mit Salz und Spritzer Zitrone pürieren.

Je die Hälfte des Gemüses auf zwei Teller anrichten und mit dem Dip servieren.

Sollte der Hunger größer sein, dann einfach mit je 2 Reiswaffeln servieren. Wir hatten keinen großen Hunger zwischen Frühstück & frühen Abendessen.

Hummus war aus dem Bioladen gekauft und ohne Zucker, oder anderer Zusatzstoffe.

Sonst eine Dose Kichererbsen mit 2 Esslöffeln Tahin (Sesammus) und etwas ÖL, süßscharfes Paprikapulver und Salz pürieren. Testet es aus was ihr mögt...

Lasst es Euch schmecken 😊

Abendessen Tag 7

Letzte Mahlzeit bis 16.30 Uhr



Hinweis: Overnight Oats für Frühstück vorbereiten.

Mais-Reis Spaghetti mit Cashew Tomaten Soße und Karotten Salat

(2 Portionen)

- 1 Frühlingszwiebel geschnitten
- 400g vegane und glutenfreie Spaghetti
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 Esslöffel Cashew Frischkäse (Bioladen)
- 4 Esslöffel Gemüsebrühpulver
- Spritzer Zitrone
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Lorbeerblatt
- Etwas Chili wer mag
- 2 Karotten
- 1 Tomate
- Etwas Mais
- 2 Radieschen
- ¼ Gurke
- Balsamico Essig, Olivenöl und Salatkräuter für das Salatdressing

Zubereitung:

Gemüse, bis auf Karotten klein schneiden. Karotten raspeln.

In 1 Esslöffel Raps-, oder Sonnenblumenöl Frühlingszwiebel andünsten und mit Tomatensoße ablöschen.

Lorbeerblatt, Gewürze und Gemüsebrühe hinzugeben. Köcheln lassen.

Spagetti kochen.

Gemüse in einer Schüssel mit Essig, Öl und Salatgewürzen anmachen und auf 2 Schälchen verteilen. Spagetti auf Teller verteilen und mit Tomatensoße servieren.

Einen Guten 😊

Tag 8

Körperliches Befinden und Laune

Körperliches Wohlbefinden	Laune
	

Ein paar Worte von Thomas

Heute bin ich irgendwie launisch und genervt.
Warum weiß ich nicht so recht.
Körperlich geht es mir bis auf Rückenschmerzen gut.

Ein paar Worte von Diana

Definitiv k.o.! Auch den Morgen konnte ich kaum aushalten vor Hunger, aber ich habe es durchgezogen!
Ich fühle mich schlapp! Vitamin B12 Mangel? Ich habe es mal mit einer B12 Tablette versucht! B12 ist ein Vitamin, dass bei veganem Essen fehlt und durch Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden sollte. B12 ist überlebensnotwendig für unseren Organismus und führt zu Schäden, fehlt es über längere Zeit hinweg. B12 ist nur in tierischen Lebensmitteln ausreichend enthalten. Müdigkeit und Reizbarkeit sind unter anderem Folgen von B12 Mangel.
Laune ist ok.

Bewegung

Joggen

Aktivität

Mit Kater spielen und schmusen. Lesen.

Frühstück Tag 8

Erste Mahlzeit 9.30 Uhr



Overnight Oats (2 Portionen)

80g glutenfreie Haferflocken

1 TL Chia-Samen

1 TL Leinsamen geschrotet

1 TL Zimt, oder Vanille

200 ml Reismilch

Pro Portion 1 EL Nüsse nach Wahl

Halbe Banane in dünne Scheiben
geschnitten

Ca. 20 Blaubeeren

Zubereitung:

Alles außer die Nüsse, Bananen und Blaubeeren mischen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Am nächsten Morgen Haferbrei auf 2 Schüsseln verteilen und die Banane, je 10 Blaubeeren und je 1 EL Nüsse nach Wahl mit den Haferflocken vermischen.

YUM! 😊



Wer mag auf nüchternen Magen



Mittagessen Tag 8



Reis mit Gemüse und Tomatensoße

(2 Portionen)

230g Vollkornreis

500 ml Wasser

Je eine Hand voll von 5 Sorten Gemüse nach Wahl (Pastinake, Karotte, Champignon, Rote Bete, Brokkoli, Kichererbsen...)

Tomatensoße vom Vortag

Zubereitung:

Reis kochen und währenddessen Gemüse würfeln.

1 Esslöffel Sonnenblumen, oder Rapsöl erhitzen Frühlingszwiebel andünsten.

Gemüse hinzufügen und bissfest anbraten.

Reis auf Teller verteilen und mit Gemüse bedecken. Tomatensoße darauf.

Lasst es Euch schmecken 😊

Abendessen Tag 8



Brokkoli Suppe

(2 Portionen)

- 1 Frühlingszwiebel geschnitten
 - 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
 - 1 Brokkoli
 - 200 ml Reisdink, oder Kokosmilch
 - 400 ml Gemüsebrühe
 - 1 Teelöffel Kurkuma
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Pfeffer
 - Frischer Schnittlauch zum Bestreuen
- (Hatten wir keinen 😊)

Zubereitung:

Ingwer fein hacken und Zwiebeln, sowie Kartoffel würfeln.

Brokkoli in Stück teilen.

1 Esslöffel Raps-, oder Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln andünsten.

Ingwer, Kartoffel und Brokkoli hinzugeben und kurz anschwitzen.

Gemüsebrühe, Reisdink, oder Kokosmilch hinzugeben.

Alles weich kochen und danach pürieren.

Suppe würzen, auf 2 Schüsseln füllen und mit Schnittlauch bestreuen.

Einen guten Appetit! 😊

Tag 9

Körperliches Befinden und Laune

Körperliches Wohlbefinden



Laune



Ein paar Worte von Thomas

Ich freue mich heute schon mega auf „normales“ Essen! Ich merke keine Verbesserung! Fühle mich normal! Für meinen Körper war es sicher dennoch gut! Daran glaube ich! Für meine Geschmacksnerven gehört jedoch ab und zu was Süßes, Brot und auch 1-mal die Woche Fleisch, oder Fisch dazu. Auch ein richtiger Kaffee mit Milch und unser gelegentlicher Baileys hat mir gefehlt. Eine Erfahrung wert! Ich bin stolz auf mich es durchgezogen zu haben. Das Intervallfasten tut mir ganz gut und macht mir keine Probleme. Kann ich mir in der Zukunft ab und zu vorstellen.

Ein paar Worte von Diana

Heute Morgen bin ich wieder sehr müde aufgewacht und habe richtig schlecht geschlafen.
Ich glaube das Intervallfasten ist nichts für mich. Ich bin allgemein eher jemand der viele kleine Portionen über den Tag hinweg isst.
Lange Essenspausen tun mir nicht gut.
Ich freue mich sehr darauf heute Nachmittag die Fastenzeit zu brechen. Ich fühle mich nicht besser als zuvor, aber bin froh diese Erfahrung gemacht zu haben. Für den Körper war es sicher trotzdem entschlackend.
Was den Toilettenbetrieb betrifft, da gab es wirklich keinerlei Probleme. Hatte ich anders erwartet...

Bewegung

Yoga

Aktivität

Romantischer Abend zu Zweit 😊

Frühstück Tag 9



Sojajoghurt mit Kernen, Nüssen, Banane und Heidelbeeren

(1 Portion)

200g Sojajoghurt

1 Esslöffel Haferflocken

1 Esslöffel Chia

1 Esslöffel Leinsamen

1 Esslöffel Kürbiskerne

1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

½ Banane

Heidelbeeren nach Belieben

Handvoll Nüsse

Zubereitung:

Sojajoghurt in eine Schüssel und mit Nüssen, Kernen, Heidelbeeren und geschnittenen Banane bestreuen.

Leeeecker 😊



Wer mag auf nüchternen Magen



Mittagessen Tag 9



Nudelsuppe

(2 Portionen)

Päckchen Glasnudeln

2 Kartoffeln

500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Kartoffeln in Würfel schneiden und in der Brühe kochen. Wenn Kartoffeln durch, dann Nudeln nach Packungsangabe hinzu.

Auf 2 Teller verteilen.

Lasst es Euch schmecken 😊

Tag 9 – Der Abend

Ohne Worte: Fastenbrechen 😊



Empfehlung: Cashew Taler
vom Naturgut mit
Cappuccino, oder Latte 😊

Empfehlung: Herr Dang in
Reutlingen. Meeega leckerer
Vietnamese !

