

Copyright © 2026 Lisa Berger
Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

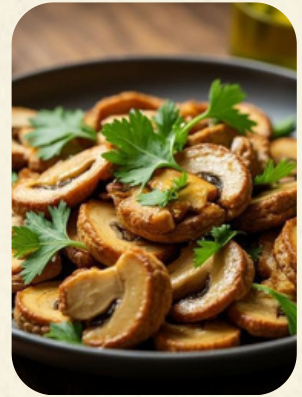
Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung
des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder
verbreitet werden.

Verlag: Crimaldo Publishing z. Hd. Christian Ehrnsperger,
Erik-Geiershoefer Str.1, 90584 Allersberg
Design: Christian Ehrnsperger

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

EINLEITUNG.....	06
WAS IST SCHEINFASTEN EIGENTLICH?.....	07
DIE GOLDENEN REGELN.....	09
DIE LEBENSMITTEL-AMPEL.....	11
DER ABLAUF – SO FÜHREN SIE DIE 5 TAGE DURCH.....	12
TIPPS & TRICKS.....	14
NACH JEDEM DURCHLAUF.....	15



RUNDE 1 - KLASSIK-PLAN (DER SANFTE EINSTIEG)

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 1).....	17
FRÜHSTÜCK: CHIA-MANDEL-TRAUM MIT BEEREN (TAG 1).....	18
MITTAGESSEN: GROSSE AVOCADO-QUINOA-BOWL (TAG 1).....	19
ABENDESSEN: MEDITERRANES OFENGEMÜSE MIT PINIENKERNEN (TAG 1).....	20
FRÜHSTÜCK: KLEINER BEEREN-WALNUSS-MIX (TAG 2-5).....	21
MITTAGESSEN: ZUCCHINI-SPAGHETTI MIT PESTO-DRIZZLE (TAG 2-5).....	22
ABENDESSEN: GOLDENE BLUMENKOHL-KURKUMA-SUPPE (TAG 2-5).....	23

RUNDE 2 - BALANCE-PLAN (SÄTTIGUNG & ENERGIE)

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 2).....	24
FRÜHSTÜCK: CREMIGER WALNUSS-ZIMT-PORRIDGE (TAG 1).....	25
MITTAGESSEN: GROSSER RUCOLA-SALAT MIT PINIENKERNEN & OLIVEN (TAG 1).....	26
ABENDESSEN: GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL MIT SPINAT-TOPPING (TAG 1).....	27
FRÜHSTÜCK: VANILLE-CHIA-GEL MIT HIMBEEREN (TAG 2-5).....	28
MITTAGESSEN: MEDITERRANER FENCHEL-SALAT MIT MACADAMIAS (TAG 2-5).....	29
ABENDESSEN: CREMIGE BROKKOLI-MANDEL-SUPPE (TAG 2-5).....	30



RUNDE 3 - VITAL-PLAN (FRISCHE & REINIGUNG)

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 3).....	31
FRÜHSTÜCK: APFEL-ZIMT-BOWL MIT PEKANNÜSSEN (TAG 1).....	32
MITTAGESSEN: CREMIGER AVOCADO-SPINAT-SALAT (TAG 1).....	33
ABENDESSEN: WARMER PILZ-PAPRIKA-TOPF (TAG 1).....	34
FRÜHSTÜCK: BLAUBEER-NUSS-SNACK (TAG 2-5).....	35
MITTAGESSEN: ZUCCHINI-CARPACCIO MIT OLIVENÖL-ZITRONE (TAG 2-5).....	36
ABENDESSEN: SAMTIGE FENCHEL-CREMESUPPE (TAG 2-5).....	37



RUNDE 4 - GEWÜRZ-VITAL-PLAN (THERMOGENESE)

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 4).....	38
FRÜHSTÜCK: GOLDENE KURKUMA-CHIA-BOWL (TAG 1).....	39
MITTAGESSEN: AVOCADO-CARPACCIO MIT CHILI & KORIANDER (TAG 1).....	40
ABENDESSEN: MAROKKANISCHER ZUCCHINI-TOPF (TAG 1).....	41
FRÜHSTÜCK: WARMER KOKOS-ZIMT-GRIESS (LOW PROTEIN / TAG 2-5).....	42
MITTAGESSEN: WÄRMENDES ZITRONEN-FENCHEL-GEMÜSE (TAG 2-5).....	43
ABENDESSEN: CREMIGE PAPRIKA-SUPPE MIT MANDEL-HAUCH (TAG 2-5).....	44

RUNDE 5 - GRÜNER ENERGIE-PLAN (ZELLSCHUTZ)

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 5).....	45
FRÜHSTÜCK: HANF-LEINSAMEN-PUDDING (TAG 1).....	46
MITTAGESSEN: AVOCADO-SPARGEL-SALAT MIT WALNUSSESSIG (TAG 1).....	47
ABENDESSEN: ZUCCHINI-SPINAT-PFANNE MIT ZEDERNKERNEN (TAG 1).....	48
FRÜHSTÜCK: WARME MACADAMIA-ZIMT-ENERGIE-BITES (TAG 2-5).....	49
MITTAGESSEN: WARMER BROKKOLI-SALAT MIT SESAM-ÖL (TAG 2-5).....	50
ABENDESSEN: SAMTIGE ZUCCHINI-MINZ-SUPPE (TAG 2-5).....	51





RUNDE 6: WALD & WIESE-PLAN (UMAMI)

🛒 DEINE EINKAUFSLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 6).....	52
FRÜHSTÜCK: HEIDELBEER-PEKANNUSS-BOWL (TAG 1).....	53
MITTAGESSEN: GROSSER PILZ-SALAT MIT KÜRBISKERN-DRESSING (TAG 1).....	54
ABENDESSEN: GEFÜLLTE ZUCCHINI „WALDART“ (TAG 1).....	55
FRÜHSTÜCK: WÜRZIGER WALD-SUD MIT LEINSAMEN-KNUSPER (TAG 2-5).....	56
MITTAGESSEN: WÄRMENDER WALDPILZ-SUD (TAG 2-5).....	57
ABENDESSEN: SAMTIGE ZUCCHINI-MAJORAN-SUPPE (TAG 2-5).....	58

RUNDE 7 - NUSS-GENUSS-PLAN (CREMIGKEIT & AROMA)

🛒 DEINE EINKAUFSLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 7).....	59
FRÜHSTÜCK: CREMIGER PEKANNUSS-APFEL-BREI (TAG 1).....	60
MITTAGESSEN: AVOCADO-WALNUSS-SALAT MIT ZITRONEN VINAIGRETTE (TAG 1).....	61
ABENDESSEN: CHAMPIGNON-PFANNE MIT MACADAMIA-CRUNCH (TAG 1).....	62
FRÜHSTÜCK: WARME ZIMT-MANDEL-CREME (TAG 2-5).....	63
MITTAGESSEN: GEBRATENE ZUCCHINI-STREIFEN MIT PINIENKERNEN (TAG 2-5).....	64
ABENDESSEN: SAMTIGE BROKKOLI-WALNUSS-SUPPE (TAG 2-5).....	65



RUNDE 8 - KRÄUTER-KRAFT-PLAN (ENTGIFTUNG)

🛒 DEINE EINKAUFSLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 8).....	66
FRÜHSTÜCK: GRÜNER POWER-CHIA-PUDDING (TAG 1).....	67
MITTAGESSEN: AVOCADO-KRÄUTER-TATAR (TAG 1).....	68
ABENDESSEN: KRÄUTERSEITLINGE „PROVENCAL“ (TAG 1).....	69
FRÜHSTÜCK: BASILIKUM-ZITRONEN-WASSER & WALNÜSSE (TAG 2-5).....	70
MITTAGESSEN: GEDÜNSTETER FENCHEL MIT „GRÜNER SAUCE“-DRESSING (TAG 2-5).....	71
ABENDESSEN: CREMIGE PETERSILIENWURZEL-SUPPE (TAG 2-5).....	72

RUNDE 9 - BEEREN-BOOSTER-PLAN (ANTIOXIDANTIEN)

 DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 9).....	73
FRÜHSTÜCK: BROMBEER-HANF-BOWL MIT WALNÜSSEN (TAG 1).....	74
MITTAGESSEN: AVOCADO-BLAUBEER-SALAT MIT MANDELN (TAG 1).....	75
ABENDESSEN: GEBACKENER BROKKOLI MIT HIMBEER-VINAIGRETTE (TAG 1).....	76
FRÜHSTÜCK: WARMER LEINSAMEN-BEEREN-SUD (TAG 2-5).....	77
MITTAGESSEN: ZUCCHINI-SALAT MIT BEEREN-ÖL-DRESSING (TAG 2-5).....	78
ABENDESSEN: VIOLETTE BLUMENKOHL-SUPPE (TAG 2-5).....	79



RUNDE 10 - EXOTIK-PLAN (STOFFWECHSEL-RESET)

 DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 10).....	80
FRÜHSTÜCK: STERNFRUCHT-MACADAMIA-TRAUM (TAG 1).....	81
MITTAGESSEN: ASIATISCHER PAK-CHOI-SALAT MIT SHIITAKE (TAG 1).....	82
ABENDESSEN: EXOTISCHE KOKOS-KÜRBIS-PFANNE (TAG 1).....	83
FRÜHSTÜCK: WARME INGWER-MANDEL-MILCH (TAG 2-5).....	84
MITTAGESSEN: WARMER SHIITAKE-WOK MIT INGWER-CHINAKOHL (TAG 2-5).....	85
ABENDESSEN: SAMTIGE SCHWARZER-RETTICH-SUPPE (TAG 2-5).....	86

BONUS: SAUCEN & DRESSINGS

DAS „GOLDENE TAHINI-DRESSING“ (ENTZÜNDUNGSCHEMMEND).....	88
„GRÜNER KRÄUTER-SCHMELZ“ (CHLOROPHYLL-KICK).....	89
„UMAMI-PILZ-REDUKTION“ (HERZHAFT & DEFTIG).....	90
„ZITRONEN-MANDEL-SCHAUM“ (SAMTIG & MILD).....	91
„HIMBEER-WALNUSS-VINAIGRETTE“ (FRUCHTIG-HERB).....	92



ABSCHLUSS

SIE DACHTEN DAS WÄR'S SCHON GEWESEN?.....	93
KLEINE ERINNERUNG.....	94

Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Scheinfasten Kochbuch** haben zugutekommen lassen.



Es ist schön, dass Sie sich entschieden haben, Ihrem Körper eine Auszeit zu gönnen. Mit diesem Kochbuch halten Sie einen Leitfaden in den Händen, der Ihre Zellen regeneriert, ohne dass Sie dabei hungern müssen. Scheinfasten ist die moderne Art, die Vorteile des Fastens in einen aktiven Alltag zu integrieren.

Was Sie erwartet

Beim Scheinfasten (Fast-Mimicking Diet) nehmen Sie fünf Tage lang eine exakt abgestimmte Kombination aus gesunden Fetten, komplexen Kohlenhydraten und minimalem Protein zu sich. Das Besondere: Ihre Zellen „merken“ nicht, dass sie Nahrung erhalten. Sie schalten in den Überlebensmodus, aktivieren die Autophagie (Zellreinigung) und bauen beschädigte Strukturen ab.

Die Grundregeln für Ihren Erfolg:

- Dauer: Ziehen Sie die Kur exakt 5 Tage durch.
- Trinken: 2-3 Liter Wasser oder Kräutertee sind essenziell für die Entgiftung.
- Ruhe: Gönnen Sie sich in dieser Zeit mehr Schlaf und vermeiden Sie harten Sport.

Genießen Sie die bewusste Zubereitung der folgenden Rezepte und freuen Sie sich auf das Gefühl von neuer Energie und Leichtigkeit nach dieser Woche!

WAS IST SCHEINFASTEN EIGENTLICH?

Die biologische Architektur des Scheinfastens: Ein Tiefeneinblick

Um zu verstehen, warum Scheinfasten (Fast-Mimicking Diet) funktioniert, müssen wir uns die „Betriebsmodi“ unserer Zellen ansehen. Der Körper kennt zwei Hauptzustände: Wachstum und Wartung. In unserer modernen Welt befinden wir uns durch die ständige Verfügbarkeit von Nahrung fast ausschließlich im Wachstumsmodus. Scheinfasten ist der kontrollierte Wechsel in den Wartungsmodus.

1. Das Abschalten der Wachstums-Signalwege (mTOR & IGF-1)

Der entscheidende Faktor beim Scheinfasten ist die Inaktivierung bestimmter Proteine, die als Nährstoffsensoren fungieren:

- mTOR (mammalian Target of Rapamycin): Dieser Sensor reagiert extrem empfindlich auf Aminosäuren (Proteine). Ist mTOR aktiv, baut die Zelle neue Strukturen auf und teilt sich. Ist mTOR jedoch inaktiv (weil wir den Proteingehalt in den Rezepten minimieren), schaltet die Zelle auf „Selbsterhaltung“ um.
- IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1): Dieses Hormon steuert das Zellwachstum. Hohe IGF-1-Spiegel sind mit schnellerem Altern verbunden. Durch die Kalorien- und Zuckerreduktion beim Scheinfasten sinkt der IGF-1-Spiegel drastisch, was den Alterungsprozess verlangsamt und die Zelle in einen Schutzzustand versetzt.

2. Autophagie: Das körpereigene Recycling-System

Ab dem dritten Tag ohne ausreichende Glukose- und Proteinzufuhr erreicht die Autophagie ihren Höhepunkt. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Sich-selbst-verzehren“.

Dies ist kein destruktiver Prozess, sondern ein hochintelligentes Qualitätsmanagement:

- Die Zelle identifiziert beschädigte Mitochondrien (die „Kraftwerke“ der Zelle, die bei Defekt freie Radikale produzieren).
- Diese Altlasten werden in sogenannte Autophagosomen eingeschlossen und durch Enzyme in ihre Grundbausteine (Aminosäuren, Fettsäuren) zerlegt.
- Diese Bausteine nutzt die Zelle dann entweder zur Energiegewinnung oder zum Aufbau neuer, gesunder Zellstrukturen. Es ist eine Verjüngung von innen heraus.



3. Metabolische Flexibilität: Der Wechsel zur Ketose

Normalerweise ist unser Gehirn auf Glukose (Zucker) angewiesen. Beim Scheinfasten zwingen wir den Körper, seine metabolische Flexibilität zurückzugewinnen. Sobald die Glykogenspeicher in der Leber nach ca. 24–48 Stunden erschöpft sind, beginnt die Leber mit der Produktion von Ketonkörpern aus gespeichertem Körperfett.

Diese Ketonkörper sind für das Gehirn ein „sauberer“ Treibstoff, der weniger oxidativen Stress verursacht als Zucker. Viele Menschen erleben dadurch an den Tagen 4 und 5 eine ungewöhnliche geistige Klarheit.

4. Die Stammzell-Explosion und das „Refeeding“

Der Prozess endet nicht an Tag 5. Die eigentliche „Magie“ passiert oft erst danach. Während der 5 Tage werden alte oder beschädigte Immunzellen abgebaut. Wenn Sie an Tag 6 beginnen, wieder normal (aber gesund) zu essen, erhält der Körper das Signal zum Wiederaufbau.

Durch den vorangegangenen Fastenreiz werden ruhende Stammzellen aktiviert. Diese bilden nun frische, voll funktionsfähige Zellen für das Immunsystem und die Organe. Das Scheinfasten ist also der Abriss eines baufälligen Hauses, gefolgt von einem sofortigen Neubau mit modernen Materialien.

5. Warum pflanzliche Fette die Basis bilden

In diesem Kochbuch nutzen wir primär einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (aus Olivenöl, Nüssen, Avocados). Der Grund: Fette haben den geringsten Einfluss auf den Insulinspiegel und aktivieren die Wachstums-Signalwege kaum. Sie dienen als „Brückentechnologie“, um Ihnen Energie für den Alltag zu liefern, während Ihre Zellen auf molekularer Ebene weiterhin im Fastenzustand verweilen.



Die Goldenen Regeln

Um das Maximum aus dem Scheinfasten herauszuholen, müssen Sie sich strikt an diesen Rahmen halten. Jede Ausnahme kann die Nährstoffsensoren Ihrer Zellen aktivieren und den Fastenmodus beenden.

1. Die Getränke-Ampel

Flüssigkeit ist essenziell, um die Abbauprodukte des Stoffwechsels auszuspülen.

- Erlaubt: Stilles Wasser, kohlenensäurehaltiges Wasser und ungesüßte Kräutertees (z. B. Brennnessel, Fenchel oder Ingwer).
- Eingeschränkt: Maximal eine Tasse schwarzer Kaffee oder grüner Tee pro Tag (ohne Milch, ohne Zucker!). Wenn Sie Koffein-Entzugskopfschmerzen bekommen, ist dies ein „Notanker“.
- Verboten: Fruchtsäfte (wegen des Fruchtzuckers), Softdrinks (auch Light-Produkte), Alkohol und Milch jeder Art.

2. Keine „Extras“

Vermeiden Sie alles, was nicht in den Rezepten steht. Selbst ein zuckerfreies Kaugummi oder ein Bonbon kann durch die Süßstoffe eine Insulinantwort auslösen, die den Fettabbau stoppt. Verwenden Sie zum Würzen nur die im Rezept angegebenen Kräuter und eine moderate Menge Meersalz.

3. Bewegung und Sport

- Ja: Sanfte Bewegung wie Spaziergänge an der frischen Luft, leichtes Yoga oder sanftes Stretching. Dies unterstützt den Lymphfluss und die Sauerstoffversorgung.
- Nein: Intensives Krafttraining, HIIT-Workouts oder Ausdauerläufe. Ihr Körper benötigt die Energie für die inneren Reparaturprozesse. Zu hartes Training würde den Muskelabbau fördern, da der Körper im Fastenmodus keine schnellen Aminosäuren für die Reparatur hat.



4. Nahrungsergänzungsmittel & Medikamente

- Nehmen Sie lebensnotwendige Medikamente unbedingt weiter ein (Rücksprache mit dem Arzt empfohlen).
- Pausieren Sie während der 5 Tage unnötige Nahrungsergänzungsmittel, es sei denn, es handelt sich um reine Mineralstoffe (Magnesium kann bei Wadenkrämpfen helfen). Vitamin-Gummis oder Kapseln mit Ölfüllung enthalten oft versteckte Kalorien oder Proteine.

5. Schlaf und Stressmanagement

Die Autophagie erreicht nachts ihren Höhepunkt. Planen Sie in der Fastenwoche mindestens 7-8 Stunden Schlaf ein. Meiden Sie Stressquellen und soziale Verpflichtungen, bei denen gegessen wird, um die mentale Disziplin zu wahren.

6. Warnsignale des Körpers

Leichte Kopfschmerzen, ein flaues Gefühl im Magen oder Kälteempfindlichkeit sind an den Tagen 2 und 3 völlig normal (die sogenannte „Fastenkrise“). Sollten Sie jedoch Schwindel, Ohnmachtsgefühle oder starke Herzrhythmusstörungen verspüren, brechen Sie die Kur sofort mit einer leichten kohlenhydratreichen Mahlzeit (z. B. Saft oder Zwieback) ab.

7. Die Vorbereitungsphase (Entlastungstage)

Starten Sie nicht "von null auf hundert". Es ist ratsam, bereits 1-2 Tage vor Beginn der Kur den Konsum von Fleisch, schwerem Fast Food, Zucker und Alkohol deutlich zu reduzieren. Ein sanfter Übergang verringert das Risiko von starken Kopfschmerzen (Kaffee-Entzug) und Verdauungsproblemen zu Beginn des Scheinfastens.

8. Temperatur-Management

Während des Scheinfastens schaltet der Körper auf Sparflamme, was oft zu einer erhöhten Kälteempfindlichkeit führt (besonders an Tag 3 und 4).

- **Tipp:** Trinken Sie warmes Wasser oder Kräutertees. Warme Fußbäder oder eine Wärmflasche am Abend unterstützen nicht nur das Wohlbefinden, sondern helfen dem Körper, Energie für die Reparaturprozesse zu sparen, statt sie für die Wärmeregulierung aufzuwenden.

DIE LEBENSMITTEL-AMPEL

Damit die Autophagie (Zellreinigung) auf Hochtouren läuft, müssen wir Lebensmittel wählen, die den Blutzuckerspiegel flach halten und kaum Proteine liefern.

● Erlaubt (Die Basis Ihrer Mahlzeiten)

Diese Lebensmittel bilden das Fundament Ihrer 5 Tage:

- Gesunde Fette: Hochwertiges Olivenöl (extra nativ), Algenöl, Avocado, Kokosöl (in Maßen).
- Nüsse & Samen: Walnüsse, Pekannüsse, Macadamia (sehr fettreich, wenig Protein), Pinienkerne, Chia-Samen, Leinsamen.
- Stärkearmes Gemüse: Zucchini, Gurke, alle Blattsalate, Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Fenchel, Paprika, Spargel, Pilze, Staudensellerie.
- Wurzelgemüse (in Maßen): Karotten, Kürbis (Hokkaido), kleine Mengen Süßkartoffel (vor allem an Tag 1).
- Früchte (sehr begrenzt): Blaubeeren, Himbeeren, Zitronensaft (wegen der Antioxidantien und des geringen Fruchtzuckers).
- Kräuter & Gewürze: Alle frischen und getrockneten Kräuter, Kurkuma, Ingwer, Zimt, Meersalz, Pfeffer.

● Eingeschränkt (Nur in kleinen Mengen)

Diese Lebensmittel sollten Sie nur nutzen, um Rezepte abzurunden:

- Pseudogetreide: Quinoa oder Buchweizen (nur kleine Mengen, um die Kohlenhydratgrenze nicht zu sprengen).
- Tomaten: Enthalten etwas mehr Zucker, daher eher als Beilage.
- Zwiebeln & Knoblauch: Wunderbar für den Geschmack, aber in großen Mengen kohlenhydratreich.

● Verboten (Stoppt den Fastenmodus sofort)

Diese Lebensmittel aktivieren Ihre Nährstoff-Sensoren und beenden die Zellreinigung:

- Tierische Produkte: Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse, Joghurt, Honig. (Tierisches Protein aktiviert mTOR am stärksten!)
- Zucker & Süßungsmittel: Haushaltszucker, Agavendicksaft, Ahornsirup sowie Süßstoffe (Aspartam, Stevia etc.).
- Getreideprodukte: Brot, Nudeln, Reis, Couscous, Gebäck.
- Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen (zu hoher Proteingehalt für diese 5 Tage).
- Stark stärkehaltiges Gemüse: Kartoffeln (außer sehr kleine Mengen an Tag 1).
- Obst mit hohem Zuckergehalt: Bananen, Weintrauben, Äpfel, Trockenfrüchte (Datteln, Feigen).
- Verarbeitete Lebensmittel: Fertiggerichte, Saucen aus dem Glas, Konserven mit Zusätzen.
- Alkohol & Softdrinks: Jede Form von Alkohol oder zuckerhaltigen Limonaden.

DER ABLAUF – SO FÜHREN SIE DIE 5 TAGE DURCH

Bevor Sie das erste Rezept zubereiten, müssen Sie verstehen, dass Scheinfasten kein bloßes „Weglassen“ ist, sondern ein präzise getakteter Prozess. Hier erfahren Sie, wie Sie die Woche strukturieren, damit Ihr Körper den maximalen Nutzen aus der Zellreinigung zieht.

1. Die Phasen-Logik: 1 + 4 Tage

Das Programm ist in zwei energetische Phasen unterteilt, die aufeinander aufbauen:

- Tag 1 (Die Einleitung – 1.100 kcal): Dieser Tag dient als Puffer. Er ist kalorienreicher, um den Stoffwechsel nicht zu schocken. Ziel ist es, die Glykogenspeicher (Zuckervorräte) in Leber und Muskeln kontrolliert zu leeren, ohne dass der Körper sofort in ein Stresssignal verfällt.
- Tag 2 bis 5 (Die Fasten-Zone – 800 kcal): Ab hier beginnt die eigentliche Magie. Da die Kalorien nun deutlich unter dem Grundumsatz liegen und der Proteingehalt minimal bleibt, schaltet der Körper auf Ketose (Fettverbrennung) und Autophagie (Zellrecycling) um. Jeder dieser vier Tage verstärkt den Reinigungseffekt.

2. Das Timing: Die Kombination mit dem Intervallfasten

Um die Effekte zu potenzieren, sollten Sie die Mahlzeiten in ein Zeitfenster von 8 bis 10 Stunden legen (z. B. 10:00 bis 19:00 Uhr).

- Warum? In der verbleibenden Zeit (14–16 Stunden) hat der Körper absolute Ruhe von der Verdauungsarbeit. Da während des Scheinfastens der Insulinspiegel ohnehin sehr niedrig ist, fällt dieses Zeitfenster meist leichter als im Alltag. Die Fettverbrennung läuft in der Nacht auf Hochtouren.

3. Die Mahlzeiten-Struktur im Alltag

Teilen Sie Ihre tägliche Ration sinnvoll auf, um Heißhunger-Löcher zu vermeiden:

- Frühstück (ca. 15–20% der Tagesenergie): Ein leichter, ballaststoffreicher Start (z. B. Chia-Samen), der im Magen quillt und ein frühes Sättigungsgefühl erzeugt.
- Mittagessen (ca. 35–40%): Hier setzen wir auf Rohkost oder Salate mit hochwertigen Ölen. Die Fette liefern die nötige Energie für die Konzentration am Nachmittag.
- Abendessen (ca. 40–45%): Wir empfehlen eine warme Mahlzeit (Suppe oder Ofengemüse). Wärme signalisiert dem Parasympathikus (Entspannungsnerv), dass der Tag endet. Das sorgt für besseren Schlaf trotz Kaloriendefizit.

4. Handhabung der Rezepte: Präzision ist alles

Da wir beim Scheinfasten an der biochemischen Grenze arbeiten, ist die Handhabung der Rezepte strenger als beim normalen Kochen:

- Die Waage ist Ihr bester Freund: „Ein Schuss Öl“ oder „eine Handvoll Nüsse“ ist zu ungenau. 10 ml Olivenöl haben ca. 90 kcal. Wiegen Sie jedes fett- oder proteinreiche Lebensmittel grammgenau ab.
- Vorkochen (Meal Prep): Die Rezepte für die Tage 2-5 sind bewusst so gewählt, dass Suppen und gedünstetes Gemüse auch am Vorabend vorbereitet werden können. Dies verhindert „Notfall-Käufe“, wenn der Hunger groß und die Energie zum Kochen niedrig ist.

5. Die psychologische Vorbereitung

- Tag 2 & 3 sind die „Hürden“: Hier stellt der Stoffwechsel um. Rechnen Sie mit einem Tiefpunkt.
- Tag 4 & 5 sind die „Belohnung“: Meist setzt hier eine geistige Klarheit ein, der Hunger verschwindet fast vollständig, und man fühlt sich leicht und fokussiert.

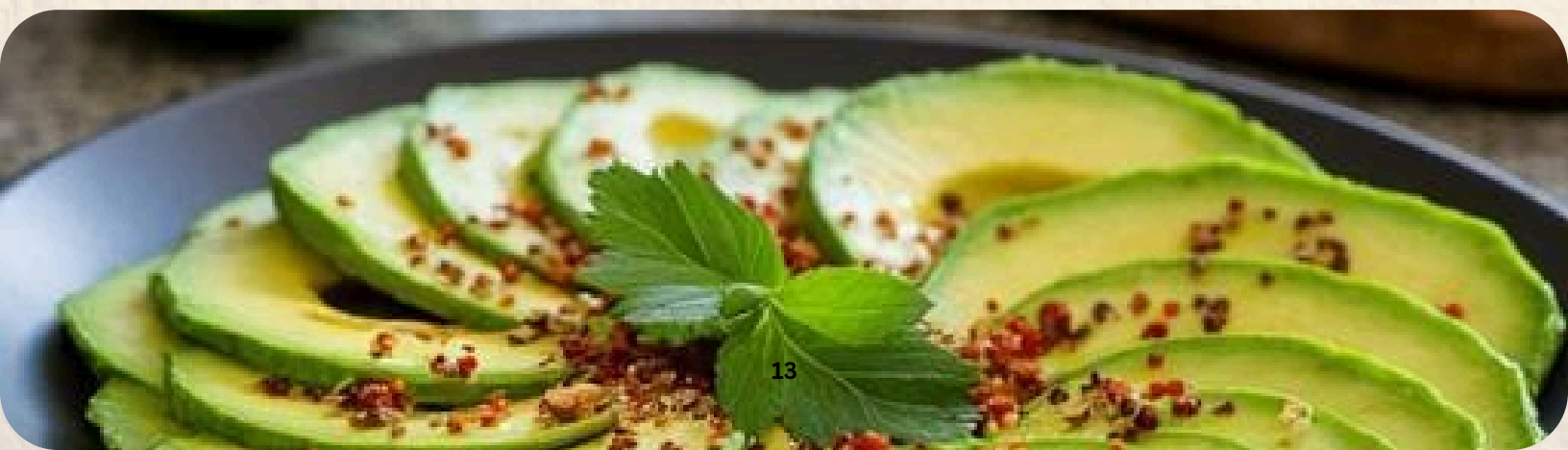
6. Der Übergang: Tag 6 (Das Fastenbrechen)

Betrachten Sie Tag 6 als Teil der Kur. Ihr Darm hat 5 Tage lang kaum arbeiten müssen.

- Morgens: Beginnen Sie mit einem geriebenen Apfel (die Enzyme helfen bei der Verdauung) oder einer klaren Gemüsebrühe.
- Mittags: Eine kleine Portion leicht verdauliches Gemüse mit etwas Reis.
- Vermeiden Sie: Fleisch, Milchprodukte und schwere Fette für mindestens 24-48 Stunden nach Ende der Kur.

Der 5-Tage-Ablauf im Schnellcheck

- Vorbereitung: 2 Tage vorher Kaffee, Zucker und Fleisch reduzieren.
- Tag 1 (Einstieg): 1.100 kcal essen. Fokus auf gesunde Fette und Ballaststoffe.
- Tag 2-5 (Fasten): 800 kcal essen. Streng proteinarm bleiben für die Zellreinigung (Autophagie).
- Timing: Alle Mahlzeiten innerhalb von 8-10 Stunden essen (z.B. 10 bis 18 Uhr).
- Präzision: Alle Fette (Öle) und Nüsse grammgenau abwiegen.
- Trinken: 2-3 Liter Wasser oder Kräutertee sind Pflicht.
- Tag 6 (Break): Sanfter Kostaufbau mit Suppe oder geriebenem Apfel.



TIPPS & TRICKS

1. ELEKTROLYT-MANAGEMENT GEGEN DIE FASTENKRISE:

Sollten am zweiten oder dritten Tag Kopfschmerzen oder Schwindel auftreten, liegt dies oft an einem Mineralstoffverlust durch die verstärkte Wasserausschwemmung. Eine Prise hochwertiges Meersalz direkt auf die Zunge gegeben und mit lauwarmem Wasser nachgespült, stabilisiert den Blutdruck sofort und gleicht diesen Mangel aus, ohne den Fastenmodus zu stören.

2. GEZIELTE WÄRME ZUR UNTERSTÜTZUNG DER LEBER:

Da der Stoffwechsel auf Sparflamme schaltet, sinkt die Körpertemperatur leicht ab, was oft zu Frösteln führt. Eine Wärmflasche auf dem rechten Oberbauch fördert die Durchblutung der Leber, die während der Kur Höchstleistungen erbringt, hilft gegen das Kältegefühl und entspannt das Nervensystem für einen tieferen Schlaf.

3.3. OPTISCHE SÄTTIGUNG DURCH VOLUMEN:

Hunger entsteht oft im Kopf, weshalb kleine Teller und Schalen wahre Wunder wirken, da sie dem Gehirn Fülle statt Mangel signalisieren. Wenn Sie Ihr Gemüse zudem sehr fein schneiden, vergrößern Sie das visuelle Volumen Ihrer Mahlzeit erheblich, was in Kombination mit langsamem Kauen zu einer deutlich schnelleren Sättigung führt.

4. BITTERSTOFFE ALS NATÜRLICHE APPETIT-BREMSE:

Heißhungerattacken auf Süßes lassen sich effektiv mit Bitterstoffen aus Rucola, Chicorée oder alkoholfreien Tropfen stoppen. Diese schalten die Geschmacksknospen für „Süß“ vorübergehend ab, bremsen das Hungerhormon Ghrelin aus und unterstützen gleichzeitig die Leber bei der anstehenden Fettverbrennung.

5. DIE PSYCHOLOGISCHE FÜNFZEHN-MINUTEN-REGEL:

Ein starkes Hungergefühl verläuft meist in einer Welle, die nach etwa fünfzehn Minuten ihren Höhepunkt überschreitet und dann rasch wieder abebbt. Nutzen Sie dieses Zeitfenster für eine aktive Ablenkung oder putzen Sie sich die Zähne, da das frische Aroma dem Gehirn das Ende einer Mahlzeit signalisiert und die kritische Phase sicher überbrückt.

NACH JEDEM DURCHLAUF

Hier sind die wichtigsten Punkte, die du beachten musst, bevor du einen neuen Rzeptdurchlauf startest:

1. Die Regenerationsphase einhalten

Der eigentliche Zellaufbau und die Stammzellen-Erneuerung finden erst nach den 5 Tagen statt, sobald du wieder normal (aber gesund) isst. Wenn du zu schnell wieder fastest, unterbrichst du diesen wichtigen Aufbauprozess.

- Regel: Lasse mindestens 25 Tage Pause zwischen zwei Scheinfasten-Zyklen. Die meisten Studien basieren auf einem Rhythmus von einer Kur pro Monat über drei Monate hinweg.

2. Den Gesundheitszustand prüfen

Scheinfasten ist eine intensive Belastung für den Stoffwechsel. Bevor du eine neue Runde startest, solltest du dich körperlich fit fühlen.

- Beachte: Wenn du zwischen den Kuren krank warst, eine Operation hattest oder extremem Stress ausgesetzt warst, verschiebe die nächste Runde, bis dein Körper wieder voll belastbar ist.

3. Nährstoffspeicher auffüllen

In der Zeit zwischen den Fastenrunden (den ca. 25 Tagen) solltest du eine hochwertige, nährstoffreiche Ernährung (mediterrane Kost) verfolgen.

- Tipp: Achte auf ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und hochwertige Proteine, damit dein Körper für die nächste Reinigungsphase genug Reserven hat.

4. Die Frequenz anpassen

Wie oft man das Scheinfasten wiederholen sollte, hängt von deinen persönlichen Zielen ab:

- Zur Prävention/Wellness: 2 bis 3 Mal pro Jahr.
- Bei metabolischen Zielen (Gewicht/Blutwerte): 3 Zyklen hintereinander (jeweils mit 25-30 Tagen Pause dazwischen), danach eine längere Pause von mehreren Monaten.

5. Kein "Jojo-Effekt" durch Binge-Eating

Achte darauf, dass du in der Zeit zwischen den Kuren nicht in alte Muster (viel Zucker, Fast Food) verfällst. Das Scheinfasten ist ein Reset-Knopf – nutze die Zeit danach, um deine normale Ernährung langfristig gesünder zu gestalten.



DIE REZEPT- RUNDEN



DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 1)

Obst & Gemüse (Frischmarkt)

- Avocados: 1 kleine (für die Quinoa-Bowl an Tag 1)
- Kirschtomaten: 100 g (für die Bowl)
- Zucchini: 2 kleine (für Ofengemüse Tag 1 & Zoodles Tag 2-5)
- Rote Paprika: 1 kleine (für Tag 1)
- Fenchel: ½ Knolle (Hälfte für Tag 1, Rest für Suppe Tag 2-5)
- Blumenkohl: 1 großer Kopf (ca. 500-600 g für die Kurkuma-Suppe)
- Blaubeeren: 50 g (frisch oder TK für den Chia-Pudding)
- Zitronen: 2 Bio-Zitronen (für Saft und Abrieb)
- Frische Kräuter: Petersilie & Basilikum
- **Für das Fastenbrechen (Tag 6) - 1 Bio-Apfel**

Nüsse, Samen & Kerne (Naturkost)

- Chia-Samen: 1 kleine Packung (du benötigst ca. 3 EL)
- Walnüsse: 1 kleine Packung (ca. 40 g für Pudding & Snacks)
- Pinienkerne: 1 Tütchen (20 g für Ofengemüse & Pesto)

Vorratsschrank & Sonstiges

- Quinoa: 1 Packung (du benötigst nur 40 g trocken gewogen)
- Mandelmilch: 1 Liter (WICHTIG: Ungesüßt / Zero Sugar)
- Olivenöl: Natives Olivenöl Extra (hochwertig)
- Gemüsebrühe: Hefefrei und ohne Zuckerzusatz (Bio)
- Kokosmilch: 1 Dose (für die Blumenkohlsuppe, ca. 100 ml benötigt)
- Gewürze: Kurkuma, Zimt, Meersalz, Pfeffer, italienische Kräuter



FRÜHSTÜCK: CHIA-MANDEL-TRAUM MIT BEEREN (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 3 EL Chia-Samen (ca. 30g)
- 150 ml Wasser
- 50 ml Mandelmilch (unbedingt ungesüßt)
- 50 g frische Blaubeeren (oder TK)
- 15 g Walnuskerne (grob gehackt)
- 1 Prise Zimt (echter Ceylon-Zimt empfohlen)

ZUBEREITUNG:

1. Anrühren: Vermische die Chia-Samen in einem Glas oder einer Schale mit dem Wasser und der ungesüßten Mandelmilch. Rühre nach etwa 10 Minuten noch einmal kräftig um, damit keine Klumpen entstehen.
2. Quellen: Lasse den Mix für mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank quellen, bis eine puddingartige Konsistenz entsteht.
3. Topping: Wasche die Blaubeeren und gebe sie zusammen mit den gehackten Walnüssen über den Pudding.
4. Finish: Bestäube das Ganze mit einer Prise Zimt.

Tipp: Bereite den Chia-Pudding unbedingt am Vorabend zu. Das spart nicht nur Zeit am Morgen, sondern sorgt auch dafür, dass die Phytinsäure in den Samen abgebaut wird, was die Nährstoffe für deinen Körper besser verfügbar macht und die Verdauung schont.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 310 / Fett: 21 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 9 g

MITTAGESSEN:

GROSSE AVOCADO-QUINOA-BOWL (TAG 1)



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 40 g Quinoa (trocken abgewogen)
- 1 kleine Avocado (ca. 100g Fruchtfleisch)
- 100 g Kirschtomaten (halbieren)
- 1 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 10 ml)
- 1/2 Zitrone (frisch gepresster Saft)
- 1 Handvoll frische Petersilie (gehackt)
- 1 Prise Meersalz (rein, ohne Zusätze)

ZUBEREITUNG:

1. Quinoa garen: Spülen Sie die Quinoa in einem feinen Sieb unter heißem Wasser gründlich ab. Kochen Sie sie anschließend in der doppelten Menge Wasser (ca. 80 ml) für 12–15 Minuten bei geringer Hitze köchelnd gar, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde.
2. Vorbereiten: Während die Quinoa abkühlt, halbieren Sie die Kirschtomaten und schneiden das Fruchtfleisch der Avocado in feine Spalten oder Würfel.
3. Dressing: Vermischen Sie das Olivenöl mit dem Zitronensaft und der gehackten Petersilie in einer kleinen Schüssel zu einer Emulsion.
4. Anrichten: Geben Sie die lauwarme Quinoa in eine Schüssel, beträufeln Sie sie mit der Hälfte des Dressings und richten Sie die Tomaten und die Avocado darauf an.
5. Finish: Verteilen Sie das restliche Dressing über die Avocado und schmecken Sie alles mit einer Prise Meersalz ab.

Tipp: Die Quinoa profitiert davon, wenn sie nach dem Kochen noch 5 Minuten bei geschlossenem Deckel neben der Herdplatte ruht. So wird sie besonders fluffig. Falls Sie eine "knackige" Variante bevorzugen, lassen Sie die Bowl komplett abkühlen und genießen Sie sie als erfrischenden Salat.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 420 / Fett: 31 g / Kohlenhydrate: 27 g / Protein: 8 g

ABENDESSEN: MEDITERRANES OFENGEMÜSE MIT PINIENKERNEN (TAG 1)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
25 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 kleine Zucchini (in mundgerechte Stücke geschnitten)
- 1 kleine rote Paprika (entkernt und gewürfelt)
- 1/2 Fenchelknolle (in feine Streifen geschnitten)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 15 g Pinienkerne (hochwertige Fettquelle)
- 1 TL Getrocknete italienische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano)
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Ofen vorheizen: Heizen Sie den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor.
2. Gemüse marinieren: Geben Sie die Zucchini, Paprika und den Fenchel in eine Schüssel. Vermengen Sie das Gemüse gründlich mit dem Olivenöl und den getrockneten Kräutern, sodass alle Stücke gleichmäßig benetzt sind.
3. Backen: Verteilen Sie das Gemüse flach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech. Schieben Sie es für ca. 20–25 Minuten in den Ofen, bis die Ränder leicht gebräunt sind.
4. Pinienkerne: Streuen Sie die Pinienkerne erst in den letzten 3–5 Minuten über das Gemüse auf dem Blech, damit sie ihr Aroma entfalten, ohne zu verbrennen.
5. Anrichten: Nehmen Sie das Gemüse aus dem Ofen, schmecken Sie es mit einer Prise Meersalz ab und servieren Sie es warm.

Tipp: Der Fenchel im Gericht wirkt besonders beruhigend auf den Verdauungstrakt, was gerade am ersten Tag der Umstellung sehr vorteilhaft ist. Wenn Sie das Gemüse besonders aromatisch mögen, geben Sie eine ganze, ungeschälte Knoblauchzehe mit auf das Blech und entfernen Sie diese vor dem Servieren.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 370 / Fett: 33 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 5 g

FRÜHSTÜCK: KLEINER BEEREN-WALNUSS-MIX (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 30 g frische Himbeeren oder Brombeeren
- 20 g Walnusskerne (ca. 4-5 ganze Kerne)
- 1 Tasse grüner Tee oder Kräutertee (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Die Beeren vorsichtig waschen und trocken tupfen.
2. Anrichten: Die Beeren zusammen mit den Walnusskernen in einer kleinen Schale anrichten.
3. Genießen: Essen Sie jede Nuss und jede Beere einzeln. Kauen Sie extrem langsam, um die Sättigungssignale zu maximieren.

Tipp: Trinken Sie dazu eine Tasse warmen grünen Tee. Das darin enthaltene EGCG (ein spezielles Antioxidans) kurbelt die Fettverbrennung zusätzlich an und hilft dabei, das Hungergefühl am Vormittag zu dämpfen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 175 / Fett: 15 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 4 g

MITTAGESSEN: ZUCCHINI-SPAGHETTI MIT PESTO-DRIZZLE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 große Zucchini (ca. 200 g)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 5 g Pinienkerne
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Zoodles herstellen: Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form (Zoodles) schneiden.
2. Dünsten (optional): Die Zoodles für max. 2 Minuten in einer Pfanne ohne Fett oder mit einem Schluck Wasser schwenken, bis sie leicht warm, aber noch bissfest sind. (Roh schmecken sie knackiger und sättigen länger).
3. Pesto mixen: Basilikum, Olivenöl und Pinienkerne in einem Mörser oder Mixer zu einem groben Pesto verarbeiten.
4. Anrichten: Die Zoodles auf einem Teller anrichten und das frische Pesto gleichmäßig darüber träufeln. Mit einer Prise Meersalz abschmecken.

Tipp: Verwenden Sie für das Pesto ein wirklich hochwertiges Olivenöl, da dieses bei diesem Rezept die Hauptgeschmacksquelle ist. Die Polyphenole im Öl wirken zusätzlich entzündungshemmend.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 295 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 3 g

ABENDESSEN: GOLDENE BLUMENKOHL-KURKUMA-SUPPE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 250 g Blumenkohl (frisch oder TK)
- 100 ml leichte Kokosmilch (ungesüßt)
- 150 ml Gemüsebrühe (hefefrei, ohne Zuckerzusatz)
- 1 TL Kurkuma-Pulver (oder 1 cm frische Wurzel, gerieben)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (aktiviert das Kurkuma)
- 1 TL Olivenöl (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG:

1. Garen: Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in der Gemüsebrühe ca. 12–15 Minuten weich kochen.
2. Mixen: Die Kokosmilch und das Kurkuma hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer extrem fein und schaumig pürieren.
3. Abschmecken: Mit einer Prise Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.
4. Anrichten: In einer Schale servieren und mit einem Teelöffel Olivenöl beträufeln.

Tipp: Kurkuma entfaltet seine entzündungshemmende Wirkung am besten in Kombination mit Fett und dem Wirkstoff Piperin aus schwarzem Pfeffer. Sparen Sie also nicht am Pfeffer, um den maximalen gesundheitlichen Nutzen für Ihre Zellen zu erzielen.

NÄHRWERTE p.P.: Kalorien: 330 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 6 g

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 2)

Obst & Gemüse (Frischmarkt)

- Äpfel: 2 große Bio-Äpfel (1/2 für den Porridge an Tag 1, der Rest für das Fastenbrechen an Tag 6)
- Süßkartoffel: 1 kleine (ca. 150 g für das Abendessen an Tag 1)
- Blattspinat: 1 Packung (ca. 150-200 g, frisch für das Süßkartoffel-Topping)
- Rucola: 1 Packung (125 g für den Salat an Tag 1)
- Rote Paprika: 1 große (für den Rucola-Salat an Tag 1)
- Brokkoli: 2 große Köpfe (ca. 1 kg insgesamt für die cremigen Suppen an Tag 2-5)
- Zitronen: 1 Bio-Zitrone (für Dressing und Frische)
- **Für das Fastenbrechen (Tag 6) - 1 Bio-Apfel**

Nüsse, Samen & Kerne (Naturkost)

- Walnusskerne: 1 Packung (du benötigst ca. 30 g für Porridge und die Fasten-Snacks)
- Pekannüsse: 1 kleine Packung (ca. 10-20 g für das Süßkartoffel-Topping)
- Pinienkerne: 1 Tütchen (ca. 20 g für den Rucola-Salat)

Vorratsschrank & Sonstiges

- Haferflocken: 1 Packung Zartblatt (du benötigst 40 g für Tag 1)
- Mandelmus: 1 Glas weißes Mandelmus (essentiell für die Cremigkeit der Brokkoli-Suppe)
- Mandelmilch: 1 Liter (WICHTIG: Ungesüßt / Zero Sugar)
- Oliven: 1 Glas schwarze Oliven (in Lake, ca. 10 Stück für Tag 1)
- Olivenöl: Natives Olivenöl Extra (hochwertig)
- Apfelessig: Naturtrüb (für das Salatdressing)
- Gemüsebrühe: Hefefrei (für die Suppenbasis)
- Gewürze: Ceylon-Zimt, Muskatnuss (frisch zum Reiben), Meersalz, schwarzer Pfeffer



FRÜHSTÜCK: CREMIGER WALNUSS-ZIMT-PORRIDGE (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 40 g Zarte Haferflocken
- 150 ml Wasser
- 50 ml Mandelmilch (unbedingt ungesüßt)
- 20 g Walnussskerne (grob gehackt)
- 1/2 Kleiner Apfel (fein gerieben)
- 1 kräftige Prise Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Aufkochen: Haferflocken zusammen mit dem Wasser und der ungesüßten Mandelmilch in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen.
2. Einkochen: Die Hitze reduzieren und ca. 3–5 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt.
3. Verfeinern: Den Topf vom Herd nehmen und den fein geriebenen Apfel sowie den Zimt unterrühren. Die Resthitze reicht aus, um den Apfel leicht zu erwärmen.
4. Topping: Den Porridge in eine Schale füllen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Tipp: Reiben Sie den Apfel wirklich sehr fein. Dadurch verbinden sich die Fruchtsäuren und das Pektin optimal mit dem Haferbrei, was die Verdauung schont und für eine natürliche, cremige Süße sorgt, ohne dass Sie Zucker oder Sirup benötigen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 320 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 32 g / Protein: 8 g

MITTAGESSEN: GROSSER RUCOLA-SALAT MIT PINIENKERNEN & OLIVEN (TAG 1)



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 100 g Frischer Rucola (gründlich gewaschen)
- 10 Stück Schwarze Oliven (in Lake, entsteint)
- 20 g Pinienkerne (hochwertige Fettquelle)
- 1/2 Rote Paprika (fein gewürfelt)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 EL Apfelessig (naturtrüb)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Aufkochen: Haferflocken zusammen mit dem Wasser und der ungesüßten Mandelmilch in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen.
2. Einkochen: Die Hitze reduzieren und ca. 3–5 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt.
3. Verfeinern: Den Topf vom Herd nehmen und den fein geriebenen Apfel sowie den Zimt unterrühren. Die Resthitze reicht aus, um den Apfel leicht zu erwärmen.
4. Topping: Den Porridge in eine Schale füllen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Tipp: Der Apfelessig im Dressing wirkt stabilisierend auf den Blutzuckerspiegel. Wenn Ihnen der Rucola zu intensiv ist, können Sie ihn zur Hälfte mit Feldsalat mischen. Die Bitterstoffe sind jedoch gewollt, da sie die Gallenproduktion anregen und so die Fettverdauung vorbereiten.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 390 / Fett: 35 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 6 g

ABENDESSEN: GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL MIT SPINAT- TOPPING (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
35 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 kleine Süßkartoffel (ca. 150 g)
- 150 g Frischer Blattspinat (gewaschen)
- 1 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 10 ml)
- 10 g Pekannüsse (grob gehackt)
- 1 Prise Meersalz & Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

1. Süßkartoffel backen: Heizen Sie den Ofen auf 200 °C vor. Stechen Sie die Schale der Süßkartoffel mehrfach mit einer Gabel ein und backen Sie diese für ca. 30–35 Minuten auf mittlerer Schiene, bis sie innen weich ist.
2. Spinat dünsten: Geben Sie den tropfnassen Spinat in eine Pfanne und lassen Sie ihn bei mittlerer Hitze für 2–3 Minuten zusammenfallen. Würzen Sie ihn mit einer Prise Salz und frisch geriebener Muskatnuss.
3. Anrichten: Schneiden Sie die fertige Süßkartoffel der Länge nach auf und drücken Sie sie leicht auseinander. Füllen Sie den Spinat in die Mitte.
4. Finish: Träufeln Sie das Olivenöl über das Gemüse und streuen Sie die gehackten Pekannüsse als knuspriges Topping darüber.

Tipp: Die Schale der Süßkartoffel enthält viele Ballaststoffe und das wertvolle Caiapo, das den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Wenn Sie die Kartoffel vorher gut gewaschen haben, können Sie die Schale bedenkenlos mitessen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 390 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 36 g / Protein: 5 g

FRÜHSTÜCK: VANILLE-CHIA-GEL MIT HIMBEEREN (TAG 2–5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
–



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 2 EL Chia-Samen (ca. 20 g)
- 150 ml Wasser
- 1 Msp. Echte Vanille (Mark einer Schote oder reines Pulver)
- 30 g Frische Himbeeren (ca. 5–7 Stück)

ZUBEREITUNG:

1. Ansetzen: Verrühren Sie am Vorabend die Chia-Samen mit dem Wasser und der Vanille in einem kleinen Glas. Rühren Sie nach 10 Minuten erneut um, um Klumpen zu vermeiden.
2. Quellen: Lassen Sie das Gel über Nacht im Kühlschrank fest werden.
3. Servieren: Geben Sie morgens die frischen Himbeeren vorsichtig obenauf.
4. Genießen: Essen Sie den Pudding ganz bewusst und kauen Sie die kleinen Samen gut durch.

Tipp: Wenn Ihnen das Gel zu fest ist, rühren Sie morgens noch einen Esslöffel warmes Wasser unter. Die Vanille hilft besonders an den Tagen 2 und 3, wenn das Verlangen nach Süßem am größten ist, da ihr Duft das Belohnungszentrum im Gehirn besänftigt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 160 / Fett: 9 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 5 g

MITTAGESSEN: MEDITERRANER FENCHEL-SALAT MIT MACADAMIAS (TAG 2-5)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 große Fenchelknolle (ca. 250 g)
- 10 g Macadamia-Nüsse (naturbelassen, grob gehackt)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1/2 Bio-Zitrone (Saft und etwas Abrieb)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer
- Optional: Das feine Fenchelgrün zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Den Strunk des Fenchels keilförmig herausschneiden. Die Knolle mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Kneten (Wichtig): Geben Sie den Fenchel in eine Schüssel, fügen Sie das Olivenöl und den Zitronensaft hinzu. Kneten Sie den Fenchel für ca. 2 Minuten kräftig mit den Händen durch. Das bricht die Zellstrukturen auf und macht ihn weich und aromatisch.
3. Vollenden: Die gehackten Macadamias und den Zitronenabrieb unterheben.
4. Abschmecken: Mit Meersalz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen.

Tipp: Macadamia-Nüsse sind ideal, um die Fettzufuhr hochzuhalten, ohne die Eiweiß-Sensoren Ihrer Zellen zu aktivieren. Das kräftige Kneten des Fenchels sorgt dafür, dass die ätherischen Öle freigesetzt werden, was Heißhunger am Nachmittag effektiv vorbeugt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 310 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 3 g

ABENDESSEN: CREMIGE BROKKOLI-MANDEL-SUPPE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 300 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 150 ml Wasser
- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 1 Prise Muskatnuss (frisch gerieben)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Garen: Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und im Wasser bei mittlerer Hitze ca. 12–15 Minuten weich dünsten.
2. Cremig rühren: Das Mandelmus zum Brokkoli geben (das Kochwasser im Topf lassen).
3. Mixen: Alles mit einem Stabmixer auf höchster Stufe pürieren, bis eine samtige, hellgrüne Creme entsteht.
4. Abschmecken: Mit Meersalz, Pfeffer und einer kräftigen Prise Muskatnuss verfeinern.

Tipp: Das weiße Mandelmus ist ein Geheimtipp beim Scheinfasten. Es ist extrem arm an Kohlenhydraten, liefert aber eine luxuriöse Textur und wertvolles Vitamin E. Pürieren Sie die Suppe besonders lange (ca. 60 Sekunden), um eine luftige Mousse-Konsistenz zu erhalten.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 330 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 9 g

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 3)

Obst & Gemüse (Frischmarkt)

- Äpfel: 3 große Bio-Äpfel (1 für die Bowl an Tag 1, 1 für das Fastenbrechen an Tag 6, 1 als Puffer/Snack)
- Avocados: 2 große, reife Früchte (für den cremigen Salat an Tag 1)
- Fenchel: 3 große Knollen (für das Carpaccio und die Fenchel-Cremesuppe an Tag 2-5)
- Zucchini: 3 mittlere (für den Pilz-Topf und das Volumen im Carpaccio)
- Blattspinat: 1 große Packung (ca. 200 g, frisch für den Avocado-Salat)
- Champignons: 1 Packung (250 g, braun oder weiß für den Pilz-Topf an Tag 1)
- Rote Paprika: 1 große (für den Pilz-Topf an Tag 1)
- Gurke: 1 Stück (für den Avocado-Salat an Tag 1)
- Blaubeeren: 1 Schale (125 g, frisch oder TK für den Beeren-Nuss-Snack)
- Zitronen: 2 Bio-Zitronen (für Saft und Abrieb)
- Frische Kräuter: Thymian und Minze (essentiell für das Aroma der Fenchelgerichte)
- **Für das Fastenbrechen (Tag 6) - 1 Bio-Apple**

Nüsse, Samen & Muse (Naturkost)

- Pekannusskerne: 1 kleine Packung (ca. 25 g für die Apfel-Bowl)
- Macadamia-Nüsse: 1 Packung (naturbelassen, ca. 50 g für die Fastentage)
- Kürbiskerne: 1 kleine Packung (ca. 10 g für den Salat)
- Pinienkerne: 1 Tütchen (ca. 5 g für das Carpaccio)
- Chia-Samen: 1 kleine Packung (für die Apfel-Bowl)
- Leinsamen: Geschrotet (für die Bowl)
- Flohsamenschalen: 1 kleine Packung (für Tag 6)

Vorratsschrank & Gewürze

- Olivenöl: Natives Olivenöl Extra (hochwertig, als Hauptfettquelle)
- Mandelmus: 1 Glas weißes Mandelmus (für die Cremigkeit der Fenchelsuppe)
- Gemüsebrühe: Hefefrei und ohne Zuckerzusatz
- Anissamen: (Optional, verstärkt das Fenchelaroma der Suppe enorm)
- Gewürze: Ceylon-Zimt, Meersalz, schwarzer Pfeffer



FRÜHSTÜCK: APFEL-ZIMT-BOWL MIT PEKANNÜSSEN (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 großer Bio-Apfel (ca. 180–200 g)
- 1 EL Chia-Samen (ca. 12 g)
- 10 g Leinsamen (geschrotet)
- 100 ml Wasser (lauwarm)
- 25 g Pekannusskerne (ca. 8–10 ganze Kerne)
- 1/2 TL Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Quellen lassen: Geben Sie die Chia-Samen und die geschroteten Leinsamen in eine kleine Schüssel mit dem lauwarmen Wasser. Rühren Sie kurz um und lassen Sie die Mischung für ca. 10 Minuten quellen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
2. Apfel reiben: Waschen Sie den Apfel gründlich und reiben Sie ihn mitsamt der Schale grob direkt in die Schüssel zu den Samen.
3. Mischen: Fügen Sie den Zimt hinzu und rühren Sie alles kräftig durch, bis der Apfel gleichmäßig mit dem Samen-Gel verbunden ist.
4. Topping: Brechen Sie die Pekannüsse grob mit den Händen und streuen Sie diese über die Bowl.

Tipp: Wenn Sie den Apfel etwa 5 Minuten stehen lassen, nachdem Sie ihn gerieben haben, oxidiert er leicht (er wird bräunlich). Das ist in diesem Fall gewollt: Die dadurch entstehenden Oxidationsprodukte wirken besonders beruhigend auf den Darm und unterstützen die Entgiftung von Beginn an.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 340 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 26 g / Protein: 5 g

MITTAGESSEN:

CREMIGER AVOCADO-SPINAT-SALAT (TAG 1)



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 150 g Frischer Blattspinat (junger Babyspinat)
- 1 große Reife Avocado (ca. 150g Fruchtfleisch)
- 50 g Gurke (in feine Scheiben oder Würfel)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 10 g Kürbiskerne (naturbelassen)
- 1 Prise Meersalz & frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Basis schaffen: Den Blattspinat gründlich waschen, trocken schleudern und in eine große Salatschüssel geben. Die Gurke in feine Halbmonde schneiden und unterheben.
2. Das "Avocado-Dressing": Halbieren Sie die Avocado und entnehmen Sie das Fruchtfleisch. Geben Sie eine Hälfte der Avocado zusammen mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine kleine Schale. Zerdrücken Sie alles mit einer Gabel zu einer cremigen, fast flüssigen Emulsion.
3. Anrichten: Schneiden Sie die zweite Hälfte der Avocado in schöne Spalten.
4. Vermengen: Geben Sie das Avocado-Dressing über den Spinat und die Gurken. Massieren Sie das Dressing mit den Händen oder zwei Löffeln leicht in die Spinatblätter ein, bis diese glänzen.
5. Finish: Richten Sie die Avocadospalten darauf an und streuen Sie die Kürbiskerne als knackiges Topping darüber.

Tipp: Wenn Sie die Kürbiskerne in einer Pfanne ganz kurz ohne Fett anrösten, bis sie leicht "poppen", entfalten sie ein wunderbar nussiges Aroma, das hervorragend mit der cremigen Avocado harmoniert. Magnesium in den Kernen hilft zudem, die Muskeln zu entspannen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 430 / Fett: 38 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 7 g

ABENDESSEN:

WARMER PILZ-PAPRIKA-TOPF (TAG 1)



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 200 g Champignons (braun oder weiß, geputzt und halbiert)
- 1 große Rote Paprika (entkernt und in Streifen geschnitten)
- 1 kleine Zucchini (in mundgerechte Würfel)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 Zweig Frischer Thymian (oder 1 TL getrocknet)
- 1 Prise Meersalz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie die Champignons hinein und braten Sie diese für ca. 5 Minuten an, bis sie goldbraun sind und ihr Aroma entfalten.
2. Dünsten: Fügen Sie die Paprikastreifen und die Zucchiniwürfel hinzu. Reduzieren Sie die Hitze leicht und lassen Sie das Gemüse für weitere 8–10 Minuten schmoren, bis es bissfest gar ist.
3. Würzen: Zupfen Sie die Blättchen vom Thymianzweig und geben Sie diese zusammen mit Salz und Pfeffer zum Gemüse. Schwenken Sie alles noch einmal kräftig durch.
4. Anrichten: Geben Sie den Gemüsetopf in eine tiefe Schale und genießen Sie die Mahlzeit langsam.

Tipp: Pilze sind wahre Volumen-Wunder beim Scheinfasten. Sie enthalten fast kein Fett oder Kohlenhydrate, fühlen sich im Mund aber sehr "fleischig" an. Das hilft dem Belohnungszentrum im Gehirn, den ersten Tag der Kur als Erfolg zu verbuchen, ohne dass ein Gefühl von extremem Verzicht entsteht.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 330 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 6 g

FRÜHSTÜCK: BLAUBEER-NUSS-SNACK (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 40 g Frische Blaubeeren (ca. eine halbe Handvoll)
- 15 g Macadamia-Nüsse (ca. 4-5 ganze Kerne, naturbelassen)
- 1 Tasse Kräutertee (z. B. Brennnessel oder Fenchel)

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Die Blaubeeren kurz waschen und trocken tupfen.
2. Hacken: Die Macadamia-Nüsse mit einem Messer grob zerteilen. Das vergrößert die Oberfläche und sorgt für ein längeres Kaugefühl.
3. Anrichten: Beeren und Nüsse in einer sehr kleinen Schale mischen.
4. Achtsamkeit: Essen Sie jede Beere und jedes Nussstück einzeln. Lassen Sie sich mindestens 10 Minuten Zeit für diese kleine Portion.

Tipp: Macadamias sind die "Fasten-Könige", da sie den höchsten Fett- und gleichzeitig den niedrigsten Eiweißgehalt aller Nüsse haben. Das ist perfekt, um den Körper in der Ketose zu halten und die Zellreinigung nicht zu stören.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 150 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 2 g

MITTAGESSEN: ZUCCHINI-CARPACCIO MIT OLIVENÖL- ZITRONE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:

–



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 große Zucchini (ca. 200–250 g)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1/2 Bio-Zitrone (Saft und etwas Abrieb)
- 5 g Pinienkerne (als knuspriges Topping)
- 3–4 Blätter Frische Minze (fein geschnitten)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Hobeln: Waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie diese mit einem Gemüsehobel oder einem sehr scharfen Messer in hauchdünne, fast transparente Scheiben.
2. Anrichten: Legen Sie die Zucchini-Scheiben fächerförmig und leicht überlappend auf einem großen flachen Teller aus.
3. Marinieren: Beträufeln Sie die Scheiben gleichmäßig mit dem Olivenöl und dem frischen Zitronensaft. Verreiben Sie den Zitronenabrieb darüber.
4. Topping: Streuen Sie die Pinienkerne und die fein geschnittene Minze über das Carpaccio.
5. Würzen: Schmecken Sie das Ganze erst kurz vor dem Servieren mit einer Prise Meersalz und Pfeffer ab, damit die Zucchini knackig bleibt und nicht zu viel Wasser zieht.

Tipp: Die frische Minze ist hier kein Zufall: Ihr Duft und ihre ätherischen Öle signalisieren dem Gehirn Frische und Sättigung, ohne den Magen zu belasten. Wenn Sie die Pinienkerne in einer Pfanne ganz kurz ohne Öl anrösten, verstärkt das nussige Aroma den Genuss um ein Vielfaches.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 280 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 3 g

ABENDESSEN: SAMTIGE FENCHEL-CREMESUPPE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 große Fenchelknolle (ca. 300 g, klein geschnitten)
- 150 ml Wasser (oder hefefreie Gemüsebrühe)
- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 1 kleine Prise Anissamen (optional, verstärkt das Aroma)
- 1 Prise Meersalz & weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Garen: Den Fenchel putzen, das Grün für später beiseitelegen und die Knolle in grobe Würfel schneiden. In dem Wasser (oder der Brühe) ca. 12–15 Minuten weich kochen.
2. Cremig rühren: Das Mandelmus direkt in den Topf zum Fenchel und dem Kochwasser geben.
3. Pürieren: Alles mit einem Stabmixer für mindestens 60 Sekunden auf höchster Stufe pürieren. Je länger Sie mixen, desto feiner und samtiger wird die Textur.
4. Abschmecken: Mit Meersalz, weißem Pfeffer und den Anissamen würzen.
5. Garnieren: Das feine Fenchelgrün klein hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Tipp: Wenn Sie die Suppe noch feiner mögen, streichen Sie sie nach dem Pürieren durch ein Sieb. Das Mandelmus fungiert hier als perfekter Emulgator und sorgt für eine Sättigung, die den Insulinspiegel kaum beeinflusst – ideal für die nächtliche Zellreinigung.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 350 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 7 g



DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 4)

Obst & Gemüse (Frischmarkt)

- Avocados: 2 große, reife Früchte (1,5 Stück für das Carpaccio an Tag 1, der Rest als Puffer)
- Fenchel: 3 mittlere Knollen (für die wärmende Zitronen-Pfanne an den Fastentagen 2-5)
- Zucchini: 2 mittlere (für den marokkanischen Gewürz-Topf an Tag 1)
- Rote Paprika: 3 große (1 für den Topf an Tag 1, 2 für die cremige Paprika-Suppe an Tag 2-5)
- Mango: 1 kleine, reife Frucht (für die Goldene Bowl an Tag 1)
- Himbeeren: 1 kleine Schale (für den Pekannuss-Snack an den Fastentagen)
- Zitronen & Limetten: Je 2 Bio-Früchte (Saft und Abrieb sind essentiell für die Dressings)
- Frische Kräuter: 1 Bund Koriander und 1 Bund frische Minze
- **Für das Fastenbrechen (Tag 6) - 1 Bio-Apfel**

Nüsse, Samen & Muse (Naturkost)

- Macadamia-Nüsse: 1 Packung (naturbelassen, ca. 35 g für Frühstück und Toppings)
- Pekannusskerne: 1 kleine Packung (ca. 30 g für die Fasten-Snacks)
- Kürbiskerne: 1 kleine Packung (ca. 10 g für das Carpaccio)
- Pinienkerne: 1 Tütchen (ca. 30 g für den marokkanischen Topf)
- Chia-Samen: 1 kleine Packung (du benötigst 3 EL für Tag 1)
- Mandelmehl: 1 kleine Packung (hell, teilentölt - für den warmen Kokos-Zimt-Grieß Tag 2-5)

Vorratsschrank & Gewürze

- Kokosmilch: 1 Dose (Vollfett, für die Chia-Bowl und die Sämigkeit des Grießbreis)
- Mandelmus: 1 Glas weißes Mandelmus (für die Cremigkeit der Paprika-Suppe)
- Olivenöl: Natives Olivenöl Extra (hochwertig)
- Gemüsebrühe: Hefefrei und ohne Zuckerzusatz
- Gewürz-Apotheke: Kurkuma, Kreuzkümmel (Kumin), Ceylon-Zimt, Räucherpaprika-Pulver (Pimentón de la Vera), echte Vanille, Chiliflocken, Meersalz, schwarzer Pfeffer



FRÜHSTÜCK: GOLDENE KURKUMA-CHIA-BOWL (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 3 EL Chia-Samen (ca. 30 g)
- 150 ml Wasser (lauwarm)
- 50 ml Kokosmilch (leicht, aus der Dose oder dem Tetrapack)
- 1/2 TL Kurkuma-Pulver (Bio-Qualität)
- 1 kleine Prise schwarzer Pfeffer (aktiviert das Curcumin im Kurkuma)
- 20 g Macadamia-Nüsse (naturbelassen, grob gehackt)
- 1/2 kleine Mango (in feine Würfel geschnitten, ca. 50 g)

ZUBEREITUNG:

1. Basis anrühren: Geben Sie die Chia-Samen, das lauwarme Wasser und die Kokosmilch in eine Schale oder ein Glas.
2. Würzen: Rühren Sie das Kurkuma-Pulver und die Prise Pfeffer unter, bis die Flüssigkeit eine gleichmäßig goldgelbe Farbe annimmt.
3. Quellen: Lassen Sie die Mischung für ca. 15 Minuten quellen (gelegentlich umrühren). Für eine noch cremigere Konsistenz können Sie dies auch am Vorabend vorbereiten.
4. Topping: Verteilen Sie die Mango-Würfel und die gehackten Macadamias kurz vor dem Verzehr über der Bowl.

Tipp: Die Kombination aus Kurkuma und einer Prise schwarzem Pfeffer ist essenziell: Das im Pfeffer enthaltene Piperin erhöht die Aufnahme des wertvollen Kurkumas um das Vielfache. Die Mango liefert zudem Vitamin C, das die Eisenaufnahme aus den Chia-Samen verbessert.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 350 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 6 g

MITTAGESSEN: AVOCADO-CARPACCIO MIT CHILI & KORIANDER (TAG 1)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1,5 große reife Avocados (ca. 220 g Fruchtfleisch)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 Bio-Limette (Saft und etwas Abrieb)
- 1/2 Bund frischer Koriander (fein gehackt)
- 1 kleine Prise Chiliflocken (getrocknet)
- 10 g Kürbiskerne (naturbelassen)
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Halbieren Sie die Avocados, entfernen Sie den Kern und lösen Sie das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale.
2. Schneiden: Schneiden Sie die Avocadohälften in hauchdünne Längsscheiben.
3. Anrichten: Fächern Sie die Scheiben kreisförmig auf einem großen, flachen Teller auf, sodass sie sich leicht überlappen (wie ein klassisches Carpaccio).
4. Marinieren: Beträufeln Sie die Avocado gleichmäßig mit dem Olivenöl und dem frischen Limettensaft. Streuen Sie den Limettenabrieb und die Chiliflocken darüber.
5. Finish: Garnieren Sie das Ganze großzügig mit dem gehackten Koriander und streuen Sie die Kürbiskerne als knackiges Element darüber. Schmecken Sie alles mit einer Prise Meersalz ab.

Tipp: Chili enthält Capsaicin, das nicht nur für die Schärfe sorgt, sondern auch die Durchblutung fördert und die Wärmeproduktion im Körper steigert. Das ist besonders an Tag 1 hilfreich, um den Energieverbrauch stabil zu halten. Wenn Sie Koriander nicht mögen, können Sie diesen hervorragend durch frische glatte Petersilie ersetzen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 450 / Fett: 42 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 5 g

ABENDESSEN: MAROKKANISCHER ZUCCHINI-TOPF (TAG 1)



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

15 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 2 mittlere Zucchini (ca. 400 g, in 1 cm dicke Würfel geschnitten)
- 1 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 10 ml)
- 1/2 TL Kreuzkümmel (Kumin, gemahlen)
- 1 kleine Prise Zimt (echter Ceylon-Zimt)
- 15 g Pinienkerne (als Fettquelle und Knusper-Effekt)
- 1 Handvoll frische Minzblätter (fein gehackt)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne oder einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Gewürze aktivieren: Geben Sie den Kreuzkümmel und den Zimt kurz in das warme Öl, bis sie anfangen zu duften (ca. 30 Sekunden). Dies setzt die ätherischen Öle frei.
3. Garen: Fügen Sie die Zucchiniwürfel hinzu und dünsten Sie diese unter gelegentlichem Rühren für ca. 10–12 Minuten an, bis sie weich, aber noch leicht bissfest sind.
4. Rösten: Geben Sie die Pinienkerne in den letzten 3 Minuten mit in die Pfanne, damit sie goldbraun werden.
5. Finish: Nehmen Sie den Topf vom Herd, rühren Sie die frische Minze unter und schmecken Sie alles mit Meersalz und Pfeffer ab.

Tipp: Kreuzkümmel ist ein wunderbares Gewürz für das Scheinfasten, da er die Produktion von Verdauungsenzymen anregt und so Blähungen vorbeugt, die durch die erhöhte Ballaststoffzufuhr entstehen können. Die Minze am Ende sorgt für einen Frischekick, der den Gaumen reinigt und das Sättigungsgefühl unterstützt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 300 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 5 g

FRÜHSTÜCK: WARMER KOKOS-ZIMT-GRIESS (LOW PROTEIN / TAG 2-5)



Vorbereitung:

5 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 20 g Mandelmehl (hell, teilentölt) oder blanchierte, gemahlene Mandeln
- 100 ml Wasser
- 30 ml Kokosmilch (vollfett, aus der Dose für die Cremigkeit)
- 1/2 TL Ceylon-Zimt (reguliert den Blutzucker)
- 1 Prise echte Vanille
- 5 g Gehackte Macadamia-Nüsse (als Topping)

ZUBEREITUNG:

1. Aufkochen: Wasser und Kokosmilch in einem kleinen Topf mischen und zum Kochen bringen.
2. Einrühren: Das Mandelmehl (oder die gemahlene Mandeln) mit dem Schneebesen einrühren.
3. Eindicken: Die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten köcheln lassen, bis eine puddingartige, "grießige" Konsistenz entsteht.
4. Würzen: Zimt und Vanille unterrühren.
5. Finish: In eine kleine Schale füllen und mit den Macadamia-Splintern bestreuen.

Tipp: Dieses Frühstück ist perfekt, wenn du morgens zum Frieren neigst. Die Kombination aus Wärme, Fett und Zimt wärmt von innen heraus, ohne den Insulinspiegel zu wecken. Der Zimt hilft zudem, das Hungergefühl bis zum Mittagessen hinauszuzögern.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 165 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 5 g

MITTAGESSEN: WÄRMENDES ZITRONEN-FENCHEL-GEMÜSE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 große Fenchelknolle (ca. 250 g)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1/2 Bio-Zitrone (Saft und etwas Abrieb)
- 5 g Pinienkerne (als knusprige Fettquelle)
- 1 Prise Meersalz & weißer Pfeffer
- 50 ml Wasser oder hefefreie Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Den Fenchel waschen, das feine Grün beiseitelegen. Die Knolle halbieren und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.
2. Dünsten: Das Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Die Fenchelstreifen hinzufügen und ca. 2 Minuten farblos anschwitzen.
3. Ablöschen: Mit dem Wasser (oder der Brühe) und dem Zitronensaft ablöschen. Den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 5-7 Minuten dünsten, bis der Fenchel weich, aber noch leicht bissfest ist.
4. Rösten: In einer separaten kleinen Pfanne die Pinienkerne kurz goldgelb rösten (oder zum Schluss über das Gemüse geben).
5. Finish: Das gedünstete Gemüse mit Salz, weißem Pfeffer und dem Zitronenabrieb abschmecken. Mit dem gehackten Fenchelgrün und den Pinienkernen bestreuen.

Tipp: Warmes Gemüse ist in der Fastenphase wesentlich leichter verdaulich als Rohkost. Die ätherischen Öle des Fenchels (Anethol) wirken zudem krampflösend und beruhigen den Magen-Darm-Trakt, falls dieser auf die Umstellung reagiert.

NÄHRWERTE p.P.: Kalorien: 275 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 3 g

ABENDESSEN: CREMIGE PAPRIKA-SUPPE MIT MANDEL- HAUCH (TAG 2-5)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 2 große rote Paprikaschoten (ca. 300 g, entkernt und gewürfelt)
- 150 ml hefefreie Gemüsebrühe (oder Wasser)
- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 1 kleine Prise Räucherpaprika-Pulver (Pimentón de la Vera)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Garen: Die Paprikawürfel zusammen mit der Gemüsebrühe in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze ca. 12–15 Minuten köcheln lassen, bis die Paprika sehr weich ist.
2. Cremig rühren: Das Mandelmus hinzufügen. Das Mus schmilzt in der heißen Flüssigkeit und bildet die Basis für die Cremigkeit.
3. Pürieren: Die Suppe mit einem Stabmixer auf höchster Stufe für mindestens 60 Sekunden extrem fein pürieren, bis keine Schalenreste mehr spürbar sind.
4. Abschmecken: Mit Meersalz, Pfeffer und einer kleinen Prise Räucherpaprika verfeinern. (Vorsicht: Räucherpaprika ist sehr intensiv!)

Tipp: Wenn Sie eine besonders feine Textur wünschen, können Sie die Paprika vor dem Kochen mit einem Sparschäler häuten. Das macht die Suppe noch bekömmlicher. Das Räucherpaprika-Pulver trickst das Gehirn aus, indem es einen herzhaften Geschmack simuliert, der normalerweise nur in proteinreichen Gerichten vorkommt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 320 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 6 g

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 5)

Obst & Gemüse (Frischmarkt)

- Avocados: 3 große, reife Früchte (1,5 Stück für den Salat an Tag 1, der Rest als Puffer/Snack)
- Grüner Spargel: 1 Bund (ca. 200-250 g für das Mittagessen an Tag 1)
- Zucchini: 4 mittlere (2 für die Spinat-Pfanne an Tag 1, 2 für die samtige Minz-Suppe an Tag 2-5)
- Brokkoli: 2 große Köpfe (ca. 1 kg insgesamt für den warmen Sesam-Salat an Tag 2-5)
- Blattspinat: 1 Packung (ca. 150-200 g, frisch für das Abendessen an Tag 1)
- Brombeeren: 1 kleine Schale (frisch oder TK für den Pudding an Tag 1)
- Zitronen: 2 Bio-Zitronen (für Saft und frischen Schalenabrieb)
- Frische Minze: 1 kleiner Bund (essentiell für die Zucchini-Suppe)
- Ingwer: 1 kleines Stück (ca. 5 cm für das warme Fastenwasser)
- **Für das Fastenbrechen (Tag 6) - 1 Bio-Apfel**

Nüsse, Samen & Muse (Naturkost)

- Hanfsamen: 1 Packung (geschält, ca. 20 g für den Pudding an Tag 1)
- Leinsamen: 1 Packung (geschrotet, ca. 20 g für den Pudding an Tag 1)
- Macadamia-Nüsse: 1 Packung (naturbelassen, ca. 60 g für die Energie-Bites Tag 2-5)
- Walnusskerne: 1 kleine Packung (ca. 30 g für den Spargelsalat)
- Zedernkerne: 1 Tütchen (alternativ Pinienkerne, ca. 20 g für die Pfanne)
- Kürbiskerne: 1 kleine Packung (ca. 20 g für den Pudding)
- Sesamsamen: 1 kleines Tütchen (schwarz oder weiß für den Brokkoli-Salat)

Vorratsschrank & Gewürze

- Mandelmus: 1 Glas weißes Mandelmus (für die Cremigkeit der Zucchini-Suppe)
- Mandelmilch: 1 Liter (WICHTIG: Ungesüßt / Zero Sugar)
- Kokosöl: 1 Glas (nativ, Bio-Qualität für die Energie-Bites)
- Sesamöl: 1 kleine Flasche (geröstet, dunkel - für das Aroma des Brokkoli-Salats)
- Olivenöl: Natives Olivenöl Extra (hochwertig)
- Gemüsebrühe: Hefefrei und ohne Zuckerzusatz
- Gewürze: Ceylon-Zimt, echte Vanille, Muskatnuss (zum Reiben), Meersalz, weißer Pfeffer, Chiliflocken



FRÜHSTÜCK: HANF-LEINSAMEN-PUDDING (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 2 EL Hanfsamen (geschält, ca. 20 g)
- 2 EL Leinsamen (geschrotet, ca. 20 g)
- 150 ml Wasser (lauwarm)
- 50 ml Mandelmilch (unbedingt ungesüßt)
- 10 g Kürbiskerne (als knackiges Topping)
- 50 g Brombeeren (frisch oder TK)
- 1 Prise echte Vanille oder Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Mischen: Hanfsamen, geschrotete Leinsamen, Wasser und Mandelmilch in einer Schale gut verrühren.
2. Quellen: Mindestens 15 Minuten quellen lassen, bis die Leinsamen das Wasser gebunden haben und eine puddingartige Konsistenz entsteht. (Tipp: Geht auch über Nacht im Kühlschrank).
3. Topping: Die Brombeeren vorsichtig waschen (oder auftauen) und zusammen mit den Kürbiskernen über den Pudding geben.
4. Finish: Mit einer Prise Vanille oder Zimt abrunden.

Tipp: Kreuzkümmel ist ein wunderbares Gewürz für das Scheinfasten, da er die Produktion von Verdauungsenzymen anregt und so Blähungen vorbeugt, die durch die erhöhte Ballaststoffzufuhr entstehen können. Die Minze am Ende sorgt für einen Frischekick, der den Gaumen reinigt und das Sättigungsgefühl unterstützt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 340 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 5 g

MITTAGESSEN: AVOCADO-SPARGEL-SALAT MIT WALNUSS- DRESSING (TAG 1)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 200 g Grüner Spargel (die unteren Enden abgebrochen)
- 1,5 große reife Avocados (ca. 220 g Fruchtfleisch)
- 20 g Walnusskerne (grob gehackt)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1/2 Zitrone (frisch gepresster Saft)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Spargel garen: Den grünen Spargel in einer Pfanne mit einem Esslöffel Wasser und einer Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten, bis er bissfest ist. Danach kurz abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Vorbereiten: Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.
3. Dressing: Das Olivenöl mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verschlagen. Die gehackten Walnüsse unterrühren.
4. Vermengen: Spargelstücke und Avocadowürfel in eine Schale geben und vorsichtig mit dem Walnuss-Dressing vermengen, damit die Avocado nicht zu sehr zerdrückt wird.

Tipp: Brechen Sie den grünen Spargel am unteren Ende einfach mit den Händen ab – er reißt ganz natürlich dort, wo der holzige Teil aufhört. So sparen Sie sich das mühsame Schälen und verwenden nur die zartesten Teile. Die Walnüsse liefern zudem das nötige Fett, um die fettlöslichen Vitamine des Spargels optimal aufzunehmen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 460 / Fett: 43 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 6 g

ABENDESSEN: ZUCCHINI-SPINAT-PFANNE MIT ZEDERNKERNEN (TAG 1)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 2 mittlere Zucchini (in feine Scheiben geschnitten)
- 150 g Frischer Blattspinat (gewaschen und trocken getupft)
- 1 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 10 ml)
- 15 g Zedernkerne (alternativ Pinienkerne)
- 1 Prise Frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie die Zucchini-Scheiben hinein und braten Sie diese für ca. 5–6 Minuten an, bis sie leicht goldbraun sind.
2. Dünsten: Fügen Sie den frischen Spinat hinzu. Schwenken Sie alles kurz durch, bis der Spinat gerade so zusammenfällt (das dauert nur ca. 1–2 Minuten).
3. Rösten: Geben Sie die Zedernkerne in den letzten 2 Minuten mit in die Pfanne, damit sie ihr volles Aroma entfalten.
4. Würzen: Schmecken Sie das Gemüse mit Meersalz, Pfeffer und einer kräftigen Prise Muskatnuss ab.

Tipp: Muskatnuss ist der perfekte Partner für Spinat, da sie dessen erdigen Geschmack unterstreicht. Achten Sie darauf, den Spinat wirklich nur ganz kurz zu erhitzen – sobald er „fällt“, ist er fertig. So bleiben die hitzeempfindlichen Vitamine und das leuchtende Grün bestmöglich erhalten.

NÄHRWERTE p.P.: Kalorien: 300 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 5 g

FRÜHSTÜCK: WARME MACADAMIA-ZIMT-ENERGIE-BITES (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 20 g Macadamias (fein gehackt)
- 1 TL Bio-Kokosöl (nativ)
- 1/2 TL Ceylon-Zimt
- 1 Prise Echte Vanille

ZUBEREITUNG:

1. Schmelzen: Erhitze das Kokosöl ganz sanft in einer kleinen Pfanne, bis es flüssig ist.
2. Mischen: Gib die gehackten Macadamias, den Zimt und die Vanille hinzu. Schwenke die Nüsse für ca. 1–2 Minuten darin, bis sie warm sind und herrlich duften.
3. Formen: Gib die Mischung als kleine Häufchen auf einen kleinen Teller.
4. Genießen: Iss sie noch warm und kaue jedes Stückchen sehr bewusst.

Tipp: Trinke dazu eine Tasse warmes Wasser mit einem frischen Ingwerstreifen. Die Kombination aus den warmen Fetten der Macadamia und der Schärfe des Ingwers kurbelt die Thermogenese (Wärmebildung) deines Körpers sofort an.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 170 / Fett: 18 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 2 g

MITTAGESSEN: WARMER BROKKOLI-SALAT MIT SESAM-ÖL (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 250 g Brokkoli (in kleine Röschen geteilt)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 Spritzer Geröstetes Sesamöl (für das Aroma)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz & optional eine winzige Prise Chili

ZUBEREITUNG:

1. Dämpfen: Gare die Brokkoliröschen über Wasserdampf (oder in einem Siebeinsatz im Topf) für ca. 6–8 Minuten, bis sie leuchtend grün und bissfest sind.
2. Dressing: Mische in der Zwischenzeit Olivenöl, Sesamöl und Zitronensaft in einer Schüssel.
3. Vermengen: Gib den noch heißen Brokkoli direkt in das Dressing. Durch die Wärme ziehen die Aromen besonders gut in die Röschen ein.

Tipp: Das Sesamöl ist hier der "Geheimtipp". Sein intensives, nussiges Aroma täuscht deinem Gehirn eine viel größere Mahlzeit vor, als es tatsächlich ist, und hilft so gegen das Hungergefühl am Nachmittag.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 280 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 5 g

ABENDESSEN: SAMTIGE ZUCCHINI-MINZ-SUPPE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 300 g Zucchini (gewürfelt)
- 150 ml Hefefreie Gemüsebrühe
- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 3 Blätter Frische Minze (fein gehackt)
- 1 Prise Meersalz & weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Kochen: Koche die Zucchiniwürfel in der Brühe ca. 12 Minuten weich.
2. Mixen: Gib das Mandelmus und die Minzblätter hinzu. Püriere die Suppe für mindestens 60 Sekunden, bis sie extrem schaumig und fein ist.
3. Abschmecken: Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Tipp: Die Minze wirkt krampflösend und hilft gegen das "Blubbern" im Bauch, das manche Fastende an Tag 3 oder 4 erleben. Das Mandelmus sorgt für die nötigen Fette, damit du gesättigt einschlafen kannst.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 350 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 15 g / Protein: 7 g

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 6)

Obst & Gemüse (Frischmarkt)

- Heidelbeeren: 1 Schale (ca. 150 g für die Bowl an Tag 1)
- Brombeeren: 1 kleine Schale (ca. 40 g für den Snack an den Fastentagen 2-5)
- Champignons: 2 Packungen (ca. 500 g insgesamt für den Salat an Tag 1 und den Sud an Tag 2-5)
- Kräuterseitlinge: 1 Packung (ca. 150 g - optional für den Mittagssud an den Fastentagen für mehr Biss)
- Zucchini: 5 kleine bis mittlere (2 für die gefüllten Zucchini an Tag 1, 3 für die samtigen Abend-Suppen)
- Feldsalat: 1 Packung (100 g für das Mittagessen an Tag 1)
- Frische Kräuter: Viel glatte Petersilie (für den Pilz-Sud) und 1 Zweig Rosmarin (für die Füllung)
- Zitronen: 2 Bio-Zitronen (für Saft und frischen Schalenabrieb)
- **Für das Fastenbrechen (Tag 6) - 1 Bio-Apfel**

Nüsse, Samen & Muse (Naturkost)

- Pekannusskerne: 1 kleine Packung (du benötigst ca. 40 g für die Bowl an Tag 1)
- Walnusskerne: 1 Packung (ca. 100 g insgesamt für die Zucchini-Füllung und die Snacks)
- Kürbiskerne: 1 kleine Tüte (ca. 20 g für den Salat an Tag 1)
- Kürbiskernmus: 1 kleines Glas (dunkel, 100 % Kerne - essentiell für das Aroma des Dressings!)
- Mandelmus: 1 Glas weißes Mandelmus (für die Cremigkeit der Zucchini-Suppe)
- Leinsamen: 1 Packung geschrotet (für die Bowl an Tag 1 und den warmen Sud an Tag 2-5)

Vorratsschrank & Gewürze

- Olivenöl: Natives Olivenöl Extra (hochwertig, kaltgepresst)
- Apfelessig: Naturtrüb (für das Pilz-Dressing und zum Ablöschen)
- Gemüsebrühe: Hefefrei und ohne Zuckerzusatz
- Majoran: Getrocknet (für die herzhafte Note der Abend-Suppe)
- Gewürz-Apotheke: Echte Vanille (Pulver oder Schote), Meersalz, schwarzer Pfeffer



FRÜHSTÜCK: HEIDELBEER-PEKANNUSS-BOWL (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 150 g Frische Heidelbeeren (oder TK-Heidelbeeren, ungesüßt)
- 30 g Pekannusskerne (ca. 10–12 halbe Kerne)
- 1 EL Leinsamen (geschrotet, ca. 12 g)
- 100 ml Wasser (lauwarm)
- 1 Msp. Echte Vanille (Mark einer Schote oder reines Pulver)

ZUBEREITUNG:

1. Quellen: Geben Sie die geschroteten Leinsamen in eine kleine Schale mit dem lauwarmen Wasser. Rühren Sie kurz um und lassen Sie die Mischung für ca. 10 Minuten quellen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
2. Mischen: Rühren Sie die echte Vanille unter das Leinsamen-Gel. Geben Sie die Heidelbeeren hinzu und vermengen Sie alles vorsichtig, sodass die Beeren vom Gel umschlossen werden.
3. Topping: Brechen Sie die Pekannüsse grob mit den Händen oder lassen Sie sie im Ganzen und verteilen Sie diese großzügig über die Bowl.
4. Genießen: Essen Sie die Bowl langsam und kauen Sie die Pekannüsse besonders gründlich.

Tipp: Pekannüsse haben einen sehr hohen Fettgehalt und eine buttrige Textur. Zusammen mit den Ballaststoffen der Leinsamen entsteht ein „Schmiereffekt“ im Darm, der für ein extrem langes Sättigungsgefühl sorgt und den Blutzuckerspiegel flach hält.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 330 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 22 g / Protein: 4 g

MITTAGESSEN: GROSSER PILZ-SALAT MIT KÜRBISKERN- DRESSING (TAG 1)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 200 g Braune Champignons (geputzt und in Scheiben geschnitten)
- 100 g Feldsalat (gründlich gewaschen und trocken getupft)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 TL Kürbiskernmus (dunkel, 100 % Fruchtgehalt)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 10 g Kürbiskerne (naturbelassen)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Pilze anbraten: Erhitzen Sie 1 EL Olivenöl in einer Pfanne. Braten Sie die Champignons bei hoher Hitze für ca. 5 Minuten kräftig an, bis sie goldbraun sind. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd.
2. Dressing anrühren: Mischen Sie in einer großen Salatschüssel das restliche Olivenöl (1 EL) mit dem Kürbiskernmus und dem Zitronensaft. Schlagen Sie alles mit einer Gabel zu einer glatten, dunkelgrünen Emulsion auf. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vermengen: Geben Sie den Feldsalat und die noch warmen Pilze in die Schüssel. Heben Sie das Dressing vorsichtig unter, damit die zarten Blätter des Feldsalats nicht zusammenfallen.
4. Finish: Streuen Sie die Kürbiskerne als knackiges Topping über den Salat.

Tipp: Das dunkle Kürbiskernmus im Dressing liefert ein intensives, fast schokoladig-nussiges Röstaroma. Dies befriedigt das Belohnungszentrum im Gehirn so stark, dass Sie am Nachmittag kaum Verlangen nach Snacks haben werden.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 410 / Fett: 36 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 9 g

ABENDESSEN: GEFÜLLTE ZUCCHINI „WALDART“ (TAG 1)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
20 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 2 kleine Zucchini (fest und frisch)
- 50 g Walnuskerne (grob gehackt)
- 1 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 10 ml)
- 1 Zweig Frischer Rosmarin (fein gehackt)
- 1 Prise Meersalz & frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Heizen Sie den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Waschen Sie die Zucchini und halbieren Sie diese längs.
2. Aushöhlen: Schaben Sie mit einem Teelöffel vorsichtig das Innere der Zucchini heraus, sodass eine „Schiffchen-Form“ entsteht. Hacken Sie das entnommene Fruchtfleisch fein.
3. Füllung mischen: Vermengen Sie in einer kleinen Schüssel das gehackte Zucchini-Innere mit den Walnüssen, dem Olivenöl und dem gehackten Rosmarin. Schmecken Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer ab.
4. Backen: Füllen Sie die Masse zurück in die Zucchini-Schiffchen. Legen Sie diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backen Sie sie für ca. 20 Minuten, bis die Walnüsse goldbraun und duftend sind.

Tipp: Rosmarin wirkt nicht nur hocharomatisch, sondern regt auch den Gallenfluss an. Dies hilft Ihrem Körper, die für das Scheinfasten so wichtigen Fette am Abend besser aufzuspalten und die Zellerneuerung über Nacht ohne schwere Verdauungsprozesse einzuleiten.

NÄHRWERTE p.P.: Kalorien: 360 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 6 g

FRÜHSTÜCK: WÜRZIGER WALD-SUD MIT LEINSAMEN- KNUSPER (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 150 ml Wasser
- 1 TL Hefefreie Gemüsebrühe (oder eine Prise Meersalz)
- 15 g Leinsamen (goldgelb, geschrotet)
- 10 g Walnusskerne (sehr fein gehackt)
- 1/2 TL Getrockneter Majoran oder Thymian
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Erhitzen: Koche das Wasser im Wasserkocher oder in einem kleinen Topf auf.
2. Anrühren: Gib die geschroteten Leinsamen, die Brühe und die Kräuter in eine kleine Tasse oder Schale.
3. Aufgießen: Übergieße die Mischung mit dem heißen Wasser und rühre kräftig um. Lasse den Sud ca. 3–5 Minuten quellen, bis er leicht andickt.
4. Topping: Streue die fein gehackten Walnüsse und den Pfeffer darüber.
5. Genießen: Löffle den warmen Sud langsam. Die Konsistenz erinnert an eine dünne, herzhaft Suppe.

Tipp: Die Kombination aus Wärme und Kräutern wie Majoran oder Thymian beruhigt den Magen am Morgen und dämpft das Hungergefühl effektiver als kalte Speisen. Die Leinsamen bilden einen schützenden Film auf der Magenschleimhaut, was besonders an den kritischen Tagen 3 und 4 sehr wohltuend ist.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 155 / Fett: 13 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 4 g

MITTAGESSEN: WÄRMENDER WALDPILZ-SUD (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 150 g Kräuterseitlinge oder Champignons (in feine Scheiben geschnitten)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 Bund Frische glatte Petersilie (sehr fein gehackt)
- 1 Schuss Apfelessig (naturtrüb)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne. Braten Sie die Pilzscheiben bei mittlerer Hitze kräftig an, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind.
2. Ablöschen: Geben Sie einen kleinen Schuss Apfelessig hinzu und lassen Sie diesen kurz verdampfen.
3. Mischen: Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und heben Sie die riesige Menge gehackte Petersilie unter. Die Resthitze reicht aus, um die Petersilie leicht zusammenfallen zu lassen.
4. Würzen: Mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die gebratene Petersilie liefert massenhaft Vitamin C und Chlorophyll. Das unterstützt nicht nur die Eisenaufnahme, sondern fördert auch die Zellreinigung während der Fastentage. Der Pilzgeschmack täuscht dem Gehirn eine viel gehaltvollere Mahlzeit vor.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 280 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 5 g / Protein: 5 g

ABENDESSEN: SAMTIGE ZUCCHINI-MAJORAN-SUPPE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 300 g Zucchini (gewürfelt)
- 150 ml Hefefreie Gemüsebrühe
- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 1 TL Getrockneter Majoran (oder 1 Zweig frisch)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Kochen: Die Zucchiniwürfel in der Brühe zusammen mit dem Majoran ca. 12–15 Minuten weich kochen.
2. Mixen: Geben Sie das Mandelmus hinzu. Püriere die Suppe für mindestens 60 Sekunden auf höchster Stufe, bis sie extrem schaumig und fein ist. Das Mandelmus gibt der Suppe eine fast kastanienähnliche, nussige Tiefe.
3. Abschmecken: Mit Meersalz und kräftig schwarzem Pfeffer würzen.

Tipp: Majoran ist ein wunderbares Gewürz für den Abend, da er beruhigend auf den Magen wirkt. Das Mandelmus liefert die nötigen Fette, damit Sie gesättigt einschlafen können, ohne dass der Insulinspiegel die Autophagie unterbricht.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 350 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 15 g / Protein: 7 g

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 7)

Obst & Gemüse (Frischmarkt)

- Äpfel: 3 große Bio-Äpfel (1 für den Brei an Tag 1, 1 für das Fastenbrechen an Tag 6, 1 als Puffer)
- Avocados: 2 große, reife Früchte (für den Mittagssalat an Tag 1)
- Zucchini: 5 mittlere (1 für die Pilz-Pfanne an Tag 1, 4 für die gebratenen Streifen an Tag 2-5)
- Brokkoli: 1 großer Kopf (ca. 500 g für die samtige Abend-Suppe an Tag 2-5)
- Champignons: 1 Packung (braun, 250 g für das Abendessen an Tag 1)
- Gurke: 1 Stück (für den Avocado-Salat an Tag 1)
- Zitronen: 2 Bio-Zitronen (für Saft und frischen Schalenabrieb)
- Frische Petersilie: 1 kleiner Bund (für die Pilz-Pfanne)
- **Für das Fastenbrechen (Tag 6) - 1 Bio-Apfel**

Nüsse, Samen & Muse (Naturkost)

- Pekannusskerne: 1 kleine Packung (ca. 40 g für den Brei an Tag 1)
- Walnusskerne: 1 Packung (ca. 60 g insgesamt für Salat und Suppen-Topping)
- Macadamia-Nüsse: 1 Packung (naturbelassen, ca. 30 g für den Pfannen-Crunch an Tag 1)
- Pinienkerne: 1 Tütchen (ca. 20 g für die Zucchini-Streifen an Tag 2-5)
- Mandeln: 1 kleines Tütchen (gehackt oder gestiftelt, ca. 20 g für die Mandel-Creme)
- Mandelmus: 1 Glas weißes Mandelmus (essentiell für die Zimt-Creme an Tag 2-5)
- Chia-Samen: 1 kleine Packung (für den Apfel-Brei)

Vorratsschrank & Gewürze

- Olivenöl: Natives Olivenöl Extra (hochwertig)
- Walnussöl: 1 kleine Flasche (optional für das Aroma der Suppe, sonst Olivenöl nutzen)
- Gemüsebrühe: Hefefrei und ohne Zuckerzusatz
- Gewürz-Apotheke: Ceylon-Zimt, echte Vanille (Pulver/Schote), Muskatnuss, Meersalz, weißer & schwarzer Pfeffer



FRÜHSTÜCK: CREMIGER PEKANNUSS-APFEL-BREI (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 großer Bio-Apfel (fein gewürfelt)
- 30 g Pekannusskerne (ca. 10–12 halbe Kerne)
- 1 EL Chia-Samen (ca. 12 g)
- 150 ml Wasser
- 1 kräftige Prise Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Dünsten: Geben Sie die feinen Apfelwürfel zusammen mit dem Wasser und dem Zimt in einen kleinen Topf. Lassen Sie alles bei mittlerer Hitze ca. 3–5 Minuten köcheln, bis die Äpfel weich werden und das Wasser leicht bindet.
2. Binden: Nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Sie die Chia-Samen unter. Lassen Sie den Brei ca. 5 Minuten ruhen, damit die Samen quellen können und eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Topping: Füllen Sie den Brei in eine Schale und brechen Sie die Pekannüsse grob mit den Händen darüber.
4. Genießen: Essen Sie den Brei warm und kauen Sie die Pekannüsse besonders gründlich, um die Fettfreisetzung zu maximieren.

Tipp: Durch das kurze Aufkochen der Äpfel wird das darin enthaltene Pektin (ein löslicher Ballaststoff) besser verfügbar. In Kombination mit den fettreichen Pekannüssen sorgt dies für eine verzögerte Magenentleerung, was Sie deutlich länger sättigt als ein klassisches Rohkost-Frühstück.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 340 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 24 g / Protein: 4 g

MITTAGESSEN: AVOCADO-WALNUSS-SALAT MIT ZITRONEN- VINAIGRETTE (TAG 1)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1,5 große reife Avocados (ca. 220 g Fruchtfleisch)
- 30 g Walnusskerne (ca. 7–8 ganze Kerne)
- 100 g Salatgurke (in feine Scheiben oder Würfel)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1/2 Bio-Zitrone (frisch gepresster Saft)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls würfeln oder in feine Halbmonde schneiden.
2. Hacken: Die Walnusskerne mit den Händen grob in Stücke brechen.
3. Vinaigrette: In einer kleinen Schale das Olivenöl mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig verquirlen, bis eine cremige Emulsion entsteht.
4. Anrichten: Avocado, Gurke und Walnüsse in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette übergießen und ganz vorsichtig unterheben, damit die Avocado ihre Form behält.

Tipp: Die Walnüsse liefern essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Zusammen mit dem Fett der Avocado helfen sie dir, den mentalen Fokus am ersten Nachmittag hochzuhalten, da sie eine stabile Energiequelle für dein Gehirn darstellen, ohne den Insulinspiegel zu belasten.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 450 / Fett: 42 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 6 g

ABENDESSEN: CHAMPIGNON-PFANNE MIT MACADAMIA- CRUNCH (TAG 1)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 250 g Braune Champignons (geputzt und halbiert)
- 1 kleine Zucchini (in mundgerechte Würfel geschnitten)
- 1 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 10 ml)
- 20 g Macadamia-Nüsse (naturbelassen, grob gehackt)
- 1 EL Frische Petersilie (fein gehackt)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie die Champignons und Zucchiniwürfel hinein.
2. Rösten: Braten Sie das Gemüse für ca. 6–8 Minuten an, bis die Pilze goldbraun sind und Flüssigkeit verloren haben.
3. Crunch hinzufügen: Geben Sie die gehackten Macadamias in den letzten 2 Minuten mit in die Pfanne. Rösten Sie diese kurz mit, bis sie ihr volles Aroma entfalten (sie sollten nur ganz leicht Farbe annehmen).
4. Finish: Nehmen Sie die Pfanne vom Herd, rühren Sie die frische Petersilie unter und schmecken Sie alles mit Meersalz und Pfeffer ab.

Tipp: Macadamias sind extrem proteinarm, aber sehr fettreich. In der Pfanne wirken sie wie ein „Geschmacksverstärker“ für die Pilze und verleihen dem Gericht eine edle, reichhaltige Note. Das hilft psychologisch sehr, den ersten Tag gesättigt und zufrieden abzuschließen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 310 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 7 g

FRÜHSTÜCK: WARME ZIMT-MANDEL-CREME (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 gehäufter EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 100 ml Heißes Wasser (nicht kochend)
- 1/2 TL Ceylon-Zimt
- 5 g Gehackte Mandeln (ca. 1 TL)
- 1 Prise echte Vanille (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Anrühren: Geben Sie das Mandelmus, den Zimt und die Vanille in eine kleine Schüssel oder eine Tasse.
2. Emulgieren: Gießen Sie das heiße Wasser langsam hinzu und rühren Sie mit einem kleinen Schneebesen oder Löffel kräftig um, bis eine homogene, cremige Flüssigkeit entsteht.
3. Topping: Streuen Sie die Mandelsplitter darüber.
4. Genießen: Trinken oder löffeln Sie die Creme langsam, während sie noch warm ist.

Tipp: Diese warme Creme wirkt Wunder gegen das morgendliche Frieren beim Fasten. Der Zimt stabilisiert zudem den Blutzuckerspiegel und dämpft das Verlangen nach Süßem, das an Tag 2 oft besonders stark ist.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 160 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 4 g

MITTAGESSEN: GEBRATENE ZUCCHINI-STREIFEN MIT PINIENKERNEN (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 große Zucchini (ca. 250 g, mit dem Sparschäler in breite Streifen gehobelt)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 10 g Pinienkerne
- 1 TL Zitronenabrieb (Bio)
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Rösten: Rösten Sie die Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett goldbraun an und nehmen Sie sie heraus.
2. Braten: Erhitzen Sie das Olivenöl in der Pfanne und braten Sie die Zucchini-Streifen bei mittlerer Hitze für ca. 5–6 Minuten an, bis sie leicht gebräunt und weich sind.
3. Finish: Mischen Sie den Zitronenabrieb und die Pinienkerne unter die Zucchini. Schmecken Sie alles mit einer Prise Meersalz ab.

Tipp: Die Röststoffe der Pinienkerne und der gebratenen Zucchini sorgen für ein intensives „Umami“-Erlebnis. Das hilft dem Gehirn, Sättigung zu empfinden, obwohl die Portionsgröße klein ist. Kauen Sie die Pinienkerne ganz bewusst einzeln.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 280 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 3 g

ABENDESSEN: SAMTIGE BROKKOLI-WALNUSS-SUPPE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 250 g Brokkoli (Röschen)
- 150 ml Hefefreie Gemüsebrühe
- 1 EL Walnussöl (oder Olivenöl, ca. 10 ml)
- 5 g Walnusskerne (fein gehackt)
- 1 Prise Muskatnuss & Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Garen: Kochen Sie den Brokkoli in der Brühe ca. 12 Minuten weich.
2. Mixen: Geben Sie das Öl hinzu und pürieren Sie die Suppe für mindestens 60 Sekunden extrem fein.
3. Abschmecken: Mit Salz und einer Prise Muskat verfeinern.
4. Finish: Streuen Sie die gehackten Walnussstückchen als Topping darüber.

Tipp: Walnussöl in der Suppe liefert ein tiefes Aroma und unterstützt durch seine speziellen Fettsäuren die Regeneration des Nervensystems im Schlaf. Wenn Sie kein Walnussöl haben, nutzen Sie Olivenöl und rösten die Walnuss-Toppings kurz an.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 360 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 13 g / Protein: 8 g

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 8)

Obst & Gemüse (Frischmarkt)

- Avocados: 2 große, reife Früchte (für das Kräuter-Tatar an Tag 1)
- Babyspinat: 1 große Handvoll (zum Pürieren für das „grüne Chia-Wasser“)
- Heidelbeeren: 1 kleine Schale (ca. 50-100 g)
- Kräuterseitlinge: 1 große Packung (250 g, alternativ braune Champignons)
- Fenchel: 3-4 große Knollen (für das gedünstete Mittagessen an den Fastentagen)
- Petersilienwurzel: 2-3 große Wurzeln (ca. 400 g, alternativ Pastinaken)
- Zitronen & Limetten: Je 2 Bio-Früchte (Saft und Abrieb)
- Der „Kräutergarten“ (Essentiell):
 - 2 Bündel glatte Petersilie
 - 1 Bund Schnittlauch
 - 1 Bund Dill
 - 1 Töpfchen Basilikum
 - Frischer Thymian & Rosmarin
 - 1 Packung „Frankfurter Grüne Sauce“-Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse etc.)
- **Für das Fastenbrechen (Tag 6) - 1 Bio-Apfel**

Nüsse, Samen & Muse (Naturkost)

- Chia-Samen: 1 kleine Packung
- Walnusskerne: 1 Packung (ca. 100 g insgesamt für Snacks und Toppings)
- Kürbiskerne: 1 kleine Tüte (ca. 20 g)
- Pinienkerne: 1 Tütchen (ca. 20 g)
- Mandelmus: 1 Glas weißes Mandelmus (für die cremige Wurzel-Suppe)

Vorratsschrank & Gewürze

- Olivenöl: Natives Olivenöl Extra (hochwertig)
- Mandelmilch: 1 Liter (WICHTIG: Ungesüßt)
- Gemüsebrühe: Hefefrei und ohne Zuckerzusatz
- Echte Vanille: (Pulver oder Schote)
- Gewürze: Meersalz, weißer und schwarzer Pfeffer



FRÜHSTÜCK: GRÜNER POWER-CHIA-PUDDING (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 3 EL Chia-Samen (ca. 30 g)
- 150 ml Wasser (lauwarm)
- 1 Handvoll frischer Babyspinat (gewaschen)
- 50 ml Mandelmilch (unbedingt ungesüßt)
- 20 g Kürbiskerne (naturbelassen)
- 50 g Blaubeeren (frisch oder TK)
- 1 Msp. echte Vanille (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Grünes Wasser herstellen: Püriere den frischen Spinat zusammen mit dem lauwarmen Wasser im Mixer oder mit dem Stabmixer, bis eine homogene, tiefgrüne Flüssigkeit entstanden ist.
2. Anrühren: Vermische die Chia-Samen in einer Schale mit dem „grünen Wasser“ und der ungesüßten Mandelmilch. Rühre die Vanille unter.
3. Quellen: Lasse den Pudding für mindestens 15 Minuten (oder über Nacht im Kühlschrank) quellen. Rühre nach den ersten 5 Minuten noch einmal kräftig um.
4. Topping: Wasche die Blaubeeren und verteile sie zusammen mit den Kürbiskernen über dem fertigen Pudding.

Tipp: Der pürierte Spinat im Quellwasser liefert massenhaft Chlorophyll, das chemisch fast identisch mit unserem roten Blutfarbstoff Hämoglobin ist. Es verbessert die Sauerstoffversorgung deiner Zellen und hilft dir, am ersten Tag der Umstellung wach, vital und fokussiert zu bleiben.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 340 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 14 g / Protein: 10 g

MITTAGESSEN: AVOCADO-KRÄUTER-TATAR (TAG 1)



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

5 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 1,5 große reife Avocados (ca. 220 g Fruchtfleisch)
- 1 Bund gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill – fein gehackt)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 Bio-Limette (Saft und etwas Abrieb)
- 20 g Pinienkerne (hochwertige Fettquelle)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Rösten: Rösten Sie die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze für ca. 2 Minuten goldbraun an. Beiseite stellen.
2. Würfeln: Halbieren Sie die Avocados, entfernen Sie den Kern und schneiden Sie das Fruchtfleisch in der Schale gitterförmig ein. Löffeln Sie die feinen Würfel in eine Schüssel.
3. Hacken: Hacken Sie die Kräuter so fein wie möglich. Je feiner sie sind, desto mehr ätherische Öle werden freigesetzt.
4. Marinieren: Vermengen Sie die Avocadowürfel vorsichtig mit den Kräutern, dem Olivenöl und dem Limettensaft.
5. Anrichten: Drücken Sie das Tatar mit einem Speisering oder einer kleinen Tasse auf einem flachen Teller fest und stürzen Sie es vorsichtig.
6. Finish: Bestreuen Sie das Tatar mit den Pinienkernen und dem Limettenabrieb.

Tipp: Die ätherischen Öle der frischen Kräuter wirken wie ein natürlicher Geschmacksverstärker. Sie regen die Produktion von Verdauungssäften in Magen und Galle an, was hilft, die reichhaltigen Fette der Avocado sofort in Energie umzuwandeln, statt sie zu speichern.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 460 / Fett: 44 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 5 g

ABENDESSEN: KRÄUTERSEITLINGE „PROVENÇAL“ (TAG 1)



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

10 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 250 g Kräuterseitlinge (geputzt, längs in dicke Scheiben geschnitten)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 2 Zehen Knoblauch (nur angedrückt, mit Schale)
- Je 1 Zweig Frischer Thymian und Rosmarin
- 1 Prise Meersalz & grober schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Die Kräuterseitlinge der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen mit der Breitseite eines Messers leicht andrücken.
2. Anbraten: Das Olivenöl in einer gusseisernen oder beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Pilzscheiben flach hineinlegen (nicht übereinander stapeln).
3. Aromatisieren: Den Knoblauch und die ganzen Kräuterzweige in das heiße Öl zu den Pilzen geben.
4. Garen: Die Pilze von jeder Seite ca. 3–4 Minuten goldbraun anbraten, bis sie leicht knusprige Ränder bekommen.
5. Finish: Den Knoblauch und die Kräuterzweige vor dem Servieren entfernen (sie haben ihr Aroma an das Öl abgegeben). Mit Meersalz und Pfeffer bestreuen.

Tipp: Kräuterseitlinge haben eine sehr dichte Struktur, die beim Braten kaum zusammenschrumpft. In Kombination mit den herzhaften Kräutern befriedigen sie das psychologische Bedürfnis nach einer "festen" Mahlzeit am ersten Abend der Umstellung extrem gut.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 300 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 6 g

FRÜHSTÜCK: BASILIKUM-ZITRONEN-WASSER & WALNÜSSE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 20 g Walnusskerne (ca. 4-5 ganze Kerne)
- 250 ml Wasser (lauwarm bis warm)
- 3-4 Blätter Frischer Basilikum
- 1 Spritzer Bio-Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Aromatisieren: Zerdrücke die Basilikumblätter leicht mit den Fingern, um die ätherischen Öle freizusetzen, und gib sie in ein Glas mit warmem Wasser. Füge den Zitronensaft hinzu.
2. Genießen: Trinke das Wasser schluckweise und kaue die Walnüsse dazu extrem langsam. Versuche, jede Nuss mindestens 30 Mal zu kauen, bis sie im Mund fast flüssig wird.

Tipp: Basilikum im warmen Wasser wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. Es hilft besonders an Tag 2, den morgendlichen Anstieg des Stresshormons Cortisol zu dämpfen, der beim Fasten auftreten kann. Das warme Wasser signalisiert dem Magen zudem sofortige Sättigung.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 145 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 3 g

MITTAGESSEN: GEDÜNSTETER FENCHEL MIT „GRÜNER SAUCE“-DRESSING (TAG 2-5)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 große Fenchelknolle (ca. 250 g, in Scheiben)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 große Handvoll Gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Kerbel)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Dämpfen: Gare die Fenchelscheiben in einem Siebeinsatz über Wasserdampf für ca. 8 Minuten, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
2. Dressing mixen: Hacke die Kräuter sehr fein und vermische sie mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft (oder püriere alles kurz für eine cremigere Textur).
3. Anrichten: Gib den warmen Fenchel auf einen Teller und verteile das leuchtend grüne Kräuterdressing großzügig darüber.

Tipp: Die Kräutermischung wirkt stark basisch. Das hilft deinem Körper, die bei der Fettverbrennung (Ketose) entstehenden Säuren zu neutralisieren. So beugst du Übersäuerung und der damit verbundenen Müdigkeit während der Kur vor.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 310 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 9 g / Protein: 3 g

ABENDESSEN: CREMIGE PETERSILIENWURZEL-SUPPE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 200 g Petersilienwurzel (geschält und gewürfelt)
- 150 ml Hefefreie Gemüsebrühe
- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 1/2 Bund Frische Petersilie (fein gehackt)
- 1 Prise Meersalz & weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Garen: Koche die Petersilienwurzelwürfel in der Brühe ca. 12–15 Minuten weich.
2. Pürieren: Gib das Mandelmus hinzu und püriere die Suppe für 60 Sekunden extrem fein, bis sie schaumig ist.
3. Finish: Schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Serviere die Suppe mit einer riesigen Menge der frisch gehackten Petersilie als Topping.

Tipp: Petersilienwurzel ist reich an Kalium, was die Entwässerung unterstützt und den Blutdruck stabilisiert. Die große Menge frische Petersilie liefert am Abend noch einmal wertvolle Enzyme, die deine Leber über Nacht bei der Entgiftung unterstützen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 345 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 7 g

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 9)

Obst & Gemüse (Frischmarkt / TK-Abteilung)

- Blaubeeren: 2 große Schalen (ca. 250 g für den Salat an Tag 1, den Sud und die violette Suppe an Tag 2-5)
- Brombeeren: 1 Schale (125 g, frisch oder TK für die Bowl an Tag 1)
- Himbeeren: 1 Schale (125 g, für die Vinaigrette an Tag 1 und das Dressing an Tag 2-5)
- Avocados: 2 große, reife Früchte (1,5 Stück für den Salat an Tag 1, der Rest als Puffer)
- Brokkoli: 1 großer Kopf (ca. 400 g für das Abendessen an Tag 1)
- Blumenkohl: 1 großer Kopf (ca. 500 g, frisch oder TK für die violette Suppe an Tag 2-5)
- Zucchini: 4 mittlere (für den Beeren-Zucchini-Salat an Tag 2-5)
- Gurke: 1 Stück (für den Avocado-Salat an Tag 1)
- Zitronen: 2 Bio-Zitronen (für Saft und Schalenabrieb)
- **Für das Fastenbrechen (Tag 6) - 1 Bio-Apfel**

Nüsse, Samen & Muse (Naturkost)

- Hanfsamen: 1 Packung (geschält, ca. 20-30 g für die Bowl an Tag 1)
- Leinsamen: 1 Packung geschrotet (für die Bowl an Tag 1 und den warmen Sud an Tag 2-5)
- Walnusskerne: 1 kleine Packung (ca. 30 g für die Bowl an Tag 1)
- Mandeln: 1 Tütchen gehobelte Mandeln (ca. 30 g für den Salat an Tag 1)
- Pinienkerne: 1 Tütchen (ca. 30 g für den Brokkoli an Tag 1 und den Zucchini-Salat Tag 2-5)
- Mandelmus: 1 Glas weißes Mandelmus (essentiell für die Sämigkeit der violetten Suppe)

Vorratsschrank & Gewürze

- Olivenöl: Natives Olivenöl Extra (hochwertig)
- Apfelessig: Naturtrüb (für die Beeren-Vinaigrette)
- Gemüsebrühe: Hefefrei und ohne Zuckerzusatz
- Gewürz-Apotheke: Echte Vanille (Pulver oder Schote), Ceylon-Zimt, Meersalz, weißer & schwarzer Pfeffer



FRÜHSTÜCK: BROMBEER-HANF-BOWL MIT WALNÜSSEN (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 100 g Frische Brombeeren (oder ungesüßte TK-Ware)
- 2 EL Hanfsamen (geschält, ca. 20 g)
- 1 EL Leinsamen (geschrotet, ca. 12 g)
- 150 ml Wasser (lauwarm)
- 20 g Walnusskerne (ca. 4–5 ganze Kerne)
- 1 Msp. Echte Vanille (Mark einer Schote oder reines Pulver)

ZUBEREITUNG:

1. Quellen: Geben Sie die geschroteten Leinsamen in eine kleine Schale mit dem lauwarmen Wasser. Rühren Sie kurz um und lassen Sie die Mischung für ca. 10 Minuten quellen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
2. Beeren-Basis: Zerdrücken Sie die Hälfte der Brombeeren mit einer Gabel in einer separaten Schale, bis der Saft austritt. Mischen Sie dieses Fruchtputee und die Vanille unter das Leinsamen-Gel.
3. Hinzufügen: Rühren Sie die geschälten Hanfsamen unter die Mischung. Sie geben der Bowl eine wunderbar nussige, cremige Textur.
4. Topping: Garnieren Sie die Bowl mit den restlichen ganzen Brombeeren und den grob zerbrochenen Walnusskernen.

Tipp: Hanfsamen liefern ein ideales Verhältnis von Omega-Fettsäuren, das dem Aufbau unserer Zellmembranen sehr ähnlich ist. Das bereitet deine Zellen bereits am ersten Tag perfekt auf die folgende Reinigungsphase vor und unterstützt die Elastizität der Gefäße während der Stoffwechselumstellung.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 350 / Fett: 28 g / Kohlenhydrate: 12 g / Protein: 9 g

MITTAGESSEN: AVOCADO-BLAUBEER-SALAT MIT MANDELN (TAG 1)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1,5 große reife Avocados (ca. 220 g Fruchtfleisch)
- 50 g Frische Blaubeeren (ca. eine Handvoll)
- 100 g Salatgurke (in feine Würfel oder Scheiben geschnitten)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 20 g Gehobelte Mandeln (oder ganze Mandeln, grob gehackt)
- 1 Prise Meersalz & weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereiten: Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls würfeln.
2. Rösten (Optional): Die Mandelhobel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten goldbraun rösten. Das verstärkt das Aroma enorm.
3. Dressing: Das Olivenöl mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verquirlen.
4. Mischen: Avocado, Gurke und die Blaubeeren vorsichtig unter das Dressing heben. Achte darauf, die Beeren nicht zu zerdrücken, damit der Salat klar bleibt.
5. Finish: Die gerösteten Mandeln erst kurz vor dem Servieren über den Salat streuen, damit sie knackig bleiben.

Tipp: Die Kombination aus dem Fett der Avocado und den Anthocyanen (Farbstoffen) der Blaubeeren ist strategisch gewählt: Die Fette erhöhen die Bioverfügbarkeit der Antioxidantien. Das schützt deine Zellen während der Stoffwechselumstellung am ersten Tag vor freien Radikalen und unterstützt die Entgiftung.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 440 / Fett: 41 g / Kohlenhydrate: 11 g / Protein: 6 g

ABENDESSEN: GEBACKENER BROKKOLI MIT HIMBEER- VINAIGRETTE (TAG 1)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
20 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 300 g Brokkoli (in kleine Röschen geteilt)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 5 Stück Frische Himbeeren (für die Vinaigrette)
- 1 EL Apfelessig (naturtrüb)
- 15 g Pinienkerne (als hochwertige Fettquelle)
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Rösten: Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Brokkoliröschen auf einem Backblech mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Für ca. 15–20 Minuten backen, bis die Ränder leicht knusprig braun sind.
2. Vinaigrette: Währenddessen die 5 Himbeeren in einer kleinen Schale mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Mit dem restlichen EL Olivenöl und dem Apfelessig zu einer cremigen, rötlichen Emulsion verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.
3. Kerne: Die Pinienkerne in den letzten 3 Minuten mit auf das Backblech geben, damit sie ihr Aroma entfalten.
4. Finish: Den warmen Brokkoli in eine Schüssel geben und die Himbeer-Vinaigrette großzügig darüberträufeln.

Tipp: Die leichte Säure der Himbeer-Vinaigrette in Verbindung mit dem Apfelessig ist strategisch gewählt: Sie wirkt als natürlicher Verdauungshelfer am Abend und hilft der Galle, die Fette der Pinienkerne und des Öls effizient zu verarbeiten. Das sorgt für einen ruhigen Schlaf und bereitet den Körper auf die Ketose vor.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 310 / Fett: 27 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 7 g

FRÜHSTÜCK: WARMER LEINSAMEN-BEEREN-SUD (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 15 g Leinsamen (goldgelb, geschrotet)
- 150 ml Heißes Wasser (nicht mehr kochend)
- 5 Stück Frische Blaubeeren (mit einer Gabel zerdrückt)
- 1 kräftige Prise Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Quellen: Geben Sie die geschroteten Leinsamen in eine kleine Schüssel oder eine große Tasse.
2. Aufgießen: Übergießen Sie die Samen mit dem heißen Wasser und rühren Sie kräftig um. Lassen Sie den Sud ca. 5 Minuten quellen, bis er leicht andickt.
3. Frucht-Kick: Rühren Sie die zerdrückten Blaubeeren und den Zimt unter. Der Sud verfärbt sich dadurch leicht violett.
4. Genießen: Löffeln Sie den warmen Sud langsam und bewusst.

Tipp: Der warme Sud wirkt wie ein „Schutzschild“ für Ihren Verdauungstrakt. Er lindert das typische Hungergrummeln und sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel stabil bleibt. Der Zimt hilft zudem, das Verlangen nach Süßem am Vormittag zu dämpfen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 155 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 4 g / Protein: 4 g

MITTAGESSEN: ZUCCHINI-SALAT MIT BEEREN-ÖL-DRESSING (TAG 2-5)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 große Zucchini (ca. 250 g, mit dem Sparschäler in feine Streifen gehobelt)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 3 Stück Frische Himbeeren (für das Dressing)
- 1 EL Zitronensaft
- 5 g Pinienkerne (als knackige Fettquelle)
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Hobeln: Die Zucchini waschen und der Länge nach in hauchdünne Streifen hobeln.
2. Dressing: Die 3 Himbeeren in einer kleinen Schale mit einer Gabel zerdrücken. Mit Olivenöl und Zitronensaft zu einer rötlichen Emulsion verschlagen.
3. Marinieren: Die Zucchini-Streifen in eine Schüssel geben und mit dem Beeren-Dressing vermengen. Lassen Sie den Salat ca. 5 Minuten ziehen.
4. Finish: Vor dem Servieren die Pinienkerne und eine Prise Meersalz darübergeben.

Tipp: Das Beeren-Öl liefert zusätzliche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, ohne die Kalorienbilanz nennenswert zu belasten. Es macht den schlichten Zucchini-Salat zu einem echten Gourmet-Erlebnis, das das Sättigungsgefühl durch die sensorische Abwechslung unterstützt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 285 / Fett: 25 g / Kohlenhydrate: 8 g / Protein: 3 g

ABENDESSEN: VIOLETTE BLUMENKOHL-SUPPE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 250 g Blumenkohl (Röschen, frisch oder TK)
- 20 g Blaubeeren (ca. 10 Stück, frisch oder TK)
- 150 ml Hefefreie Gemüsebrühe
- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 1 Prise Meersalz & weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Garen: Den Blumenkohl in der Brühe ca. 12 Minuten weich kochen.
2. Färben: In den letzten 2 Minuten die Blaubeeren hinzufügen.
3. Mixen: Das Mandelmus zugeben und die Suppe für mindestens 60 Sekunden extrem fein pürieren. Die Suppe nimmt eine wunderschöne pastell-violette Farbe an.
4. Abschmecken: Mit Meersalz und einer Prise weißem Pfeffer verfeinern.

Tipp: Die violette Farbe sorgt für eine psychologische Sättigung („das Auge isst mit“), während das Mandelmus für die notwendige Cremigkeit und Sättigung über Nacht sorgt. Die enthaltenen Anthocyane der Beeren sind zudem hitzebeständig genug, um auch in der Suppe ihre antioxidative Kraft zu entfalten.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 360 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 7 g

DEINE EINKAUFLISTE FÜR DIE 5 TAGE (RUNDE 10)

Obst & Gemüse (Frischmarkt / Asialaden)

- Sternfrucht (Carambola): 1 große, reife Frucht (für Tag 1)
- Pak Choi: 2 kleine Köpfe (nur für das Mittagessen an Tag 1)
- Chinakohl: 1 kleiner Kopf (ca. 500 g - neu für den Shiitake-Wok an Tag 2-5)
- Shiitake-Pilze: 2 Packungen (insgesamt ca. 200 g - für Tag 1 und den Wok an Tag 2-5)
- Hokkaido-Kürbis: 1 kleiner Kürbis (du benötigst ca. 200 g Fruchtfleisch für Tag 1)
- Schwarzer Rettich: 2-3 Knollen (insgesamt ca. 400-500 g für die Abend-Suppen)
- Ingwer: 1 großes frisches Stück (ca. 8 cm für Ingwer-Milch und Wok)
- Limetten: 2 Bio-Früchte (für Saft und Abrieb)
- **Für das Fastenbrechen (Tag 6) - 1 Bio-Apfel**

Nüsse, Muse & Algen (Asialaden / Bio-Laden)

- Macadamia-Nüsse: 1 Packung (naturbelassen, ca. 30 g für Tag 1)
- Cashewkerne: 1 kleine Packung (ca. 20 g für Tag 1)
- Mandelmus: 1 Glas weißes Mandelmus (für Frühstück, Ingwer-Milch und Suppenbasis)
- Nori-Algen: 1 Blatt (geröstet, aus dem Sushi-Bedarf für den Crunch an Tag 1)
- Kokoschips: 1 kleines Tütchen (ungesüßt, für das Frühstück Tag 1)

Vorratsschrank & Gewürze

- Kokosmilch: 1 Dose (Vollfett, du benötigst ca. 100 ml)
- Olivenöl: Natives Olivenöl Extra
- Sesamöl: 1 kleine Flasche (geröstet, dunkel - essentiell für das Aroma des Woks)
- Gemüsebrühe: Hefefrei und ohne Zuckerzusatz
- Gewürz-Apotheke: Gelbes Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel (Kumin), echte Vanille, Kardamom, Meersalz, weißer Pfeffer



FRÜHSTÜCK: STERNFRUCHT-MACADAMIA-TRAUM (TAG 1)



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

-



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 1 große Sternfrucht (Carambola, reif = gelb leuchtend)
- 25 g Macadamia-Nüsse (naturbelassen)
- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 2 EL Wasser (lauwarm)
- 1 Msp. Echte Vanille
- 5 g Kokoschips (ungesüßt, als Topping)

ZUBEREITUNG:

1. Creme anrühren: Vermische das weiße Mandelmus in einer kleinen Schale mit dem lauwarmen Wasser und der Vanille. Rühre so lange, bis eine glatte, joghurtähnliche Creme entsteht.
2. Frucht vorbereiten: Waschen Sie die Sternfrucht gründlich. Schneiden Sie die Enden ab und schneiden Sie die Frucht dann in ca. 0,5 cm dicke Scheiben, sodass die charakteristische Sternform entsteht.
3. Nüsse hacken: Hacken Sie die Macadamia-Nüsse grob mit einem Messer.
4. Anrichten: Verteilen Sie die Macadamia-Creme als Basis auf einem flachen Teller. Legen Sie die Sternfrucht-Sterne dekorativ darauf aus.
5. Finish: Bestreuen Sie das Ganze mit den gehackten Macadamias und den Kokoschips.

Tipp: Achten Sie beim Kauf der Sternfrucht darauf, dass die Kanten bereits leicht bräunlich gefärbt sind – dann ist sie vollreif, schmeckt süß-säuerlich und ist weniger herb. Die Kombination mit dem Mandelmus ist strategisch: Sie liefert die notwendigen Kalorien für Tag 1, ohne den Insulinspiegel durch Fruchtzucker in die Höhe zu treiben.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 350 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 5 g

MITTAGESSEN: ASIATISCHER PAK-CHOI-SALAT MIT SHIITAKE (TAG 1)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 2 kleine Pak Choi (ca. 200 g)
- 100 g Frische Shiitake-Pilze (Stiele entfernt, Hüte in Streifen)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 Blatt Nori-Alge (geröstet, z. B. Sushi-Alge)
- 1 EL Limettensaft (frisch gepresst)
- 1 cm Frischer Ingwer (fein gerieben)
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Pilze anbraten: Erhitze 1 EL Olivenöl in einer Pfanne. Brate die Shiitake-Streifen bei hoher Hitze ca. 4–5 Minuten an, bis sie leicht knusprig und braun sind.
2. Pak Choi vorbereiten: Wasche den Pak Choi, schneide das Ende ab und teile die Blätter in mundgerechte Stücke (die weißen Stiele feiner schneiden als das Grün).
3. Dressing: Mische das restliche Olivenöl (1 EL) mit dem Limettensaft und dem geriebenen Ingwer in einer Schüssel zu einer würzigen Vinaigrette.
4. Vermengen: Gib den Pak Choi und die noch heißen Pilze in die Schüssel und hebe das Dressing unter.
5. Algen-Crunch: Zerbrösele das Nori-Blatt mit den Händen direkt über den Salat oder schneide es mit einer Schere in feine Streifen.

Tipp: Verwenden Sie für dieses Rezept unbedingt frischen Ingwer. Er enthält Gingerole, die nicht nur für die Schärfe sorgen, sondern auch die Durchblutung und Wärmeproduktion deines Körpers anregen. Das hilft enorm dabei, den Stoffwechsel am ersten Tag der Kur auf Touren zu bringen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 380 / Fett: 32 g / Kohlenhydrate: 10 g / Protein: 8 g

ABENDESSEN: EXOTISCHE KOKOS-KÜRBIS-PFANNE (TAG 1)



Vorbereitung:

10 MIN



Kochzeit:

20 MIN



Portionen:

1



ZUTATEN:

- 200 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale, entkernt und in 1 cm große Würfel geschnitten)
- 50 ml Kokosmilch (vollfett, aus der Dose)
- 1 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 10 ml)
- 1 TL Gelbes Currypulver (mild oder scharf nach Belieben)
- 15 g Cashewkerne (naturnatürlich, grob gehackt)
- 1 Prise Meersalz
- Optional: Ein paar Blätter frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne. Geben Sie die Kürbiswürfel hinein und braten Sie diese für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze an.
2. Würzen: Streuen Sie das Currypulver über den Kürbis und lassen Sie es kurz mitrösten, damit sich die Aromen entfalten.
3. Ablöschen: Gießen Sie die Kokosmilch hinzu. Lassen Sie den Kürbis bei geschlossenem Deckel ca. 10–12 Minuten sanft köcheln, bis er weich ist.
4. Cashews: Geben Sie die Cashewkerne in den letzten 3 Minuten mit in die Pfanne.
5. Finish: Schmecken Sie die Pfanne mit einer Prise Meersalz ab und garnieren Sie diese nach Wunsch mit frischem Koriander.

Tipp: Verwenden Sie für dieses Rezept unbedingt Hokkaido-Kürbis, da seine Schale beim Kochen weich wird und mitgegessen werden kann. Das spart nicht nur Zeit, sondern bewahrt auch die wertvollen Ballaststoffe direkt unter der Schale, die Ihre Verdauung am ersten Tag der Kur sanft unterstützen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 400 / Fett: 34 g / Kohlenhydrate: 18 g / Protein: 6 g

FRÜHSTÜCK:

WARME INGWER-MANDEL-MILCH (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
5 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 150 ml Heißes Wasser (nicht mehr kochend)
- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 1 cm Frischer Ingwer (fein gerieben)
- 1 kleine Prise Kurkuma-Pulver & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Mischen: Geben Sie das Mandelmus, den geriebenen Ingwer und das Kurkuma in einen hohen Becher.
2. Aufgießen: Mit dem heißen Wasser übergießen.
3. Aufschäumen: Pürieren Sie die Mischung für ca. 30 Sekunden mit einem Stabmixer oder einem Milchaufschäumer, bis ein feiner, weißer Schaum entsteht.
4. Genießen: Trinken Sie die Milch langsam in kleinen Schlucken.

Tipp: Der frische Ingwer regt die Durchblutung massiv an. Das ist besonders an Tag 3 und 4 wichtig, wenn der Blutdruck durch das Fasten leicht sinken kann. Die Schärfe hilft zudem, das Hungergefühl am Vormittag effektiv zu unterdrücken.

NÄHRWERTE p.P.: Kalorien: 165 / Fett: 14 g / Kohlenhydrate: 3 g / Protein: 4 g

MITTAGESSEN: WARMER SHIITAKE-WOK MIT INGWER- CHINAKOHL (TAG 2-5)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 100 g Frische Shiitake-Pilze (in Streifen geschnitten)
- 250 g Chinakohl (in feine Streifen geschnitten)
- 2 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 20 ml)
- 1 cm Frischer Ingwer (fein gerieben)
- 1 TL Limettensaft
- 1 Prise Meersalz & weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Pilze anbraten: Erhitze 1 EL Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok. Brate die Shiitake-Streifen bei hoher Hitze ca. 3–4 Minuten scharf an, bis sie leicht knusprig sind.
2. Kohl hinzufügen: Gib das restliche Öl (1 EL) und die Chinakohlstreifen hinzu. Schwenke alles für ca. 3–4 Minuten, bis der Kohl zusammenfällt, aber noch einen leichten Biss hat.
3. Würzen: Rühre den geriebenen Ingwer und den Limettensaft unter. Schmecke das Gemüse mit Meersalz und weißem Pfeffer ab.
4. Anrichten: Serviere das Gemüse heiß in einer tiefen Schale.

Tipp: Shiitake-Pilze enthalten Eritadenin, einen Stoff, der den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen kann. In Kombination mit dem Ingwer wirkt dieses Gericht wie ein kleiner Motor für deinen Stoffwechsel, ohne die Autophagie (Zellreinigung) durch zu viel Eiweiß zu unterbrechen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 290 / Fett: 24 g / Kohlenhydrate: 7 g / Protein: 6 g

ABENDESSEN: SAMTIGE SCHWARZER-RETTICH-SUPPE (TAG 2-5)



Vorbereitung:
10 MIN



Kochzeit:
15 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

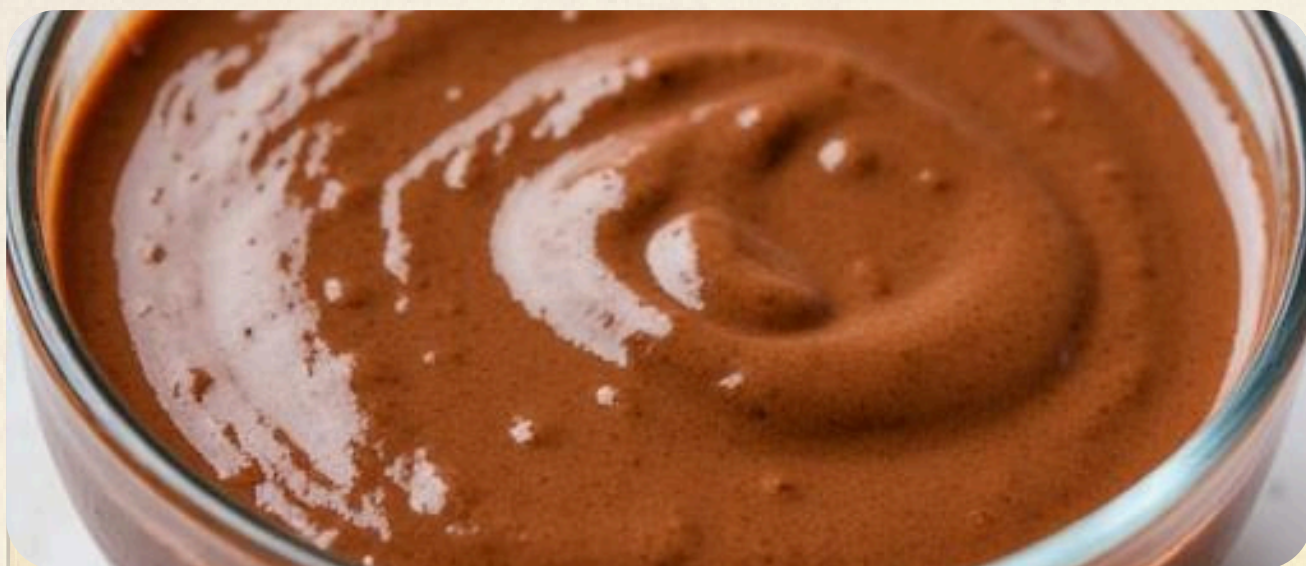
- 200 g Schwarzer Rettich (geschält und in kleine Würfel geschnitten)
- 150 ml Hefefreie Gemüsebrühe (oder Wasser)
- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 1/2 TL Kreuzkümmel (Kumin, gemahlen)
- 1 Prise Meersalz & weißer Pfeffer
- Optional: Ein paar Streifen der Rettichschale (hauchdünn) als Garnitur

ZUBEREITUNG:

1. Garen: Die Rettichwürfel in der Gemüsebrühe in einem kleinen Topf ca. 12–15 Minuten weich kochen.
2. Cremig machen: Das weiße Mandelmus und den Kreuzkümmel direkt in den Topf geben. Das Mus schmilzt sofort in der heißen Brühe.
3. Pürieren: Die Suppe mit einem Stabmixer für mindestens 60 Sekunden auf höchster Stufe pürieren. Je länger Sie mixen, desto samtiger und luftiger wird die Konsistenz.
4. Abschmecken: Mit Meersalz und einer Prise weißem Pfeffer verfeinern. (Weißer Pfeffer passt optisch und geschmacklich besser zur hellen Suppe).

Tipp: Schwarzer Rettich enthält Isothiocyanate (Senföle), die den Gallenfluss anregen und so die Fettverdauung optimieren. Der Kreuzkümmel sorgt zusätzlich dafür, dass die Suppe besonders bekömmlich ist und beugt Blähungen vor, die während der Fastentage durch die Umstellung auftreten können.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 365 / Fett: 26 g / Kohlenhydrate: 16 g / Protein: 7 g



BONUS: SAUCEN & DRESSINGS



DAS „GOLDENE TAHINI-DRESSING“ (ENTZÜNDUNGSHEMMEND)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 EL Tahini (helles Sesammus, 100 % Fruchtgehalt)
- 2 EL Lauwarmes Wasser (erleichtert das Emulgieren)
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1/4 TL Kurkuma-Pulver
- 1 kleine Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Basis mischen: Gib das Tahini und den Zitronensaft in eine kleine Schüssel oder ein leeres Schraubglas.
2. Gewürze hinzufügen: Rühre Kurkuma, Salz und Pfeffer unter.
3. Emulgieren: Füge das lauwarme Wasser löffelweise hinzu und rühre kräftig mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen. Zuerst wird die Masse etwas fest, aber nach kurzem Rühren verwandelt sie sich in eine samtige, goldgelbe Creme.
4. Anrichten: Träufle das Dressing direkt über dein Gemüse oder deinen Salat.

Tipp: Wenn das Dressing zu dickflüssig bleibt, füge einfach noch einen Teelöffel Wasser hinzu. Das Kurkuma entfaltet seine volle entzündungshemmende Wirkung nur in Verbindung mit Fett (Tahini) und einer Prise Pfeffer (Piperin) – diese Kombination ist in diesem Rezept also biologisch perfekt abgestimmt.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 95 / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 3 g

„GRÜNER KRÄUTER-SCHMELZ“ (CHLOROPHYLL-KICK)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 2 EL Natives Olivenöl Extra (hochwertig, kaltgepresst)
- 1 Handvoll Gemischte Kräuter (vor allem Petersilie, Basilikum und 2–3 Blätter Minze)
- 1 TL Pinienkerne (naturbelassen oder ganz kurz angeröstet)
- 1 Spritzer Limettensaft (frisch gepresst)
- 1 kleine Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Hacken: Wasche die Kräuter und schüttele sie sehr trocken. Hacke sie mit einem scharfen Messer (Wiegemesser) so fein wie möglich. Je feiner sie sind, desto mehr grünes Chlorophyll tritt aus.
2. Mörsern (Optional): Für die beste Konsistenz gib die gehackten Kräuter und die Pinienkerne in einen Mörser und zerstoße sie grob, bis die Kerne leicht aufbrechen.
3. Vermengen: Gib das Olivenöl und den Limettensaft hinzu. Rühre alles kräftig durch, bis sich das Öl tiefgrün verfärbt.
4. Abschmecken: Füge eine winzige Prise Meersalz hinzu.
5. Anrichten: Gib den Schmelz als Topping über warme Zoodles oder gedämpften Blumenkohl.

Tipp: Die Minzblätter sind in diesem Rezept der strategische Anker. Ihr Duft und ihre ätherischen Öle senden Signale an das Sättigungszentrum im Gehirn, die dabei helfen, das Hungergefühl zwischen den Mahlzeiten auf natürliche Weise zu unterdrücken.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 115 / Fett: 12 g / Kohlenhydrate: 1 g / Protein: 1 g

„UMAMI-PILZ-REDUKTION“ (HERZHAFT & DEFTIG)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
10 MIN



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 EL Natives Olivenöl Extra (ca. 10 ml)
- 1 großer Brauner Champignon (extrem fein gehackt – fast wie Hackfleisch)
- 1 EL Apfelessig (naturtrüb)
- 3 EL Hefefreie Gemüsebrühe
- 1 kräftige Prise Räucherpaprika-Pulver (Pimentón de la Vera)
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

1. Anbraten: Erhitze das Olivenöl in einer kleinen Pfanne. Gib den extrem fein gehackten Pilz hinein und brate ihn bei hoher Hitze ca. 3–4 Minuten an, bis er richtig dunkelbraun und fast knusprig ist.
2. Ablöschen: Lösche die Pilze mit dem Apfelessig ab und lasse diesen kurz fast vollständig verkochen (das nimmt die stechende Säure).
3. Reduzieren: Gieße die Gemüsebrühe hinzu und rühre das Räucherpaprika-Pulver sowie den Pfeffer ein.
4. Einkochen: Lasse die Sauce bei mittlerer Hitze für ca. 3–4 Minuten köcheln, bis sie eine sirupartige, dunkle Konsistenz annimmt.
5. Anrichten: Träufle die Reduktion über gedünstete Zucchini-Streifen, Blumenkohl oder Pilzgerichte.

Tipp: Das Geheimnis ist das Räucherpaprika-Pulver. Es liefert dem Gehirn das Signal „deftig/geräuchert“, was normalerweise mit Fleisch assoziiert wird. Das befriedigt das Belohnungszentrum enorm und hilft dabei, die Fastentage ohne das Gefühl von echtem Verzicht zu überstehen.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 105 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 1 g

„ZITRONEN-MANDEL-SCHAUM“ (SAMTIG & MILD)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 EL Weißes Mandelmus (ca. 20 g)
- 3 EL Lauwarmes Wasser (ca. 30 ml)
- 1 TL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb (fein gerieben)
- 1 kleine Prise Weißer Pfeffer & Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Basis anrühren: Gib das weiße Mandelmus zusammen mit dem Zitronensaft in eine kleine Schale oder einen hohen Becher.
2. Aufschlagen: Füge das lauwarme Wasser hinzu. Nutze nun einen Milchaufschäumer oder einen kleinen Schneebesen und schlage die Mischung für ca. 30–60 Sekunden kräftig auf.
3. Emulgieren: Durch das schnelle Rühren verbindet sich das Fett der Mandeln mit dem Wasser zu einem hellen, stabilen Schaum.
4. Verfeinern: Hebe den Zitronenabrieb, das Salz und den weißen Pfeffer vorsichtig unter.
5. Anrichten: Gib den Schaum unmittelbar vor dem Servieren über dein warmes Gemüse.

Tipp: Der Zitronenabrieb ist hier entscheidend für das Aroma. Er enthält ätherische Öle, die die Leberenzyme aktivieren und so die Fettverbrennung unterstützen. Der weiße Pfeffer sorgt für eine feine Schärfe, ohne die helle Optik der Sauce zu stören.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 125 / Fett: 11 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 4 g

„HIMBEER-WALNUSS-VINAIGRETTE“ (FRUCHTIG-HERB)



Vorbereitung:
5 MIN



Kochzeit:
-



Portionen:
1



ZUTATEN:

- 1 EL Walnussöl (hochwertig, kaltgepresst)
- 1 EL Apfelessig (naturtrüb)
- 3–4 Frische Himbeeren (oder TK, aufgetaut)
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleine Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Beeren musen: Gib die Himbeeren in eine kleine Schüssel oder ein tiefes Glas. Zerdrücke sie mit einer Gabel so lange, bis ein feines, kerniges Mus entstanden ist.
2. Essig-Basis: Rühre den Apfelessig, das Salz und den Pfeffer unter das Himbeermus.
3. Emulgieren: Füge das Walnussöl nun tröpfchenweise hinzu, während du kräftig mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen schlägst.
4. Verbinden: Schläge die Mischung für ca. 60 Sekunden auf, bis sie eine cremige, tiefrote Konsistenz annimmt und das Öl vollständig aufgenommen wurde.
5. Anrichten: Träufle die Vinaigrette über deinen Salat (z. B. Feldsalat oder Babyspinat).

Tipp: Die Fruchtsäure der Himbeeren in Verbindung mit dem Apfelessig wirkt wie ein „Stoffwechsel-Turbo“. Wenn du die Vinaigrette zu einem Salat mit Walnusskernen servierst, verstärkt das Walnussöl deren Aroma um ein Vielfaches.

NÄHRWERTE p.P: Kalorien: 105 / Fett: 10 g / Kohlenhydrate: 2 g / Protein: 0,5 g



Sie dachten das wär's schon gewesen?

Die Rezeptvielfalt soll hier noch nicht enden, denn wie auf dem Cover bereits angedeutet, möchte ich Ihnen den Zugang zu vielen weiteren Rezeptideen ermöglichen. Ja, Sie erhalten exklusiven Zugang zu über **1300+** weiteren vielversprechenden Rezepten.

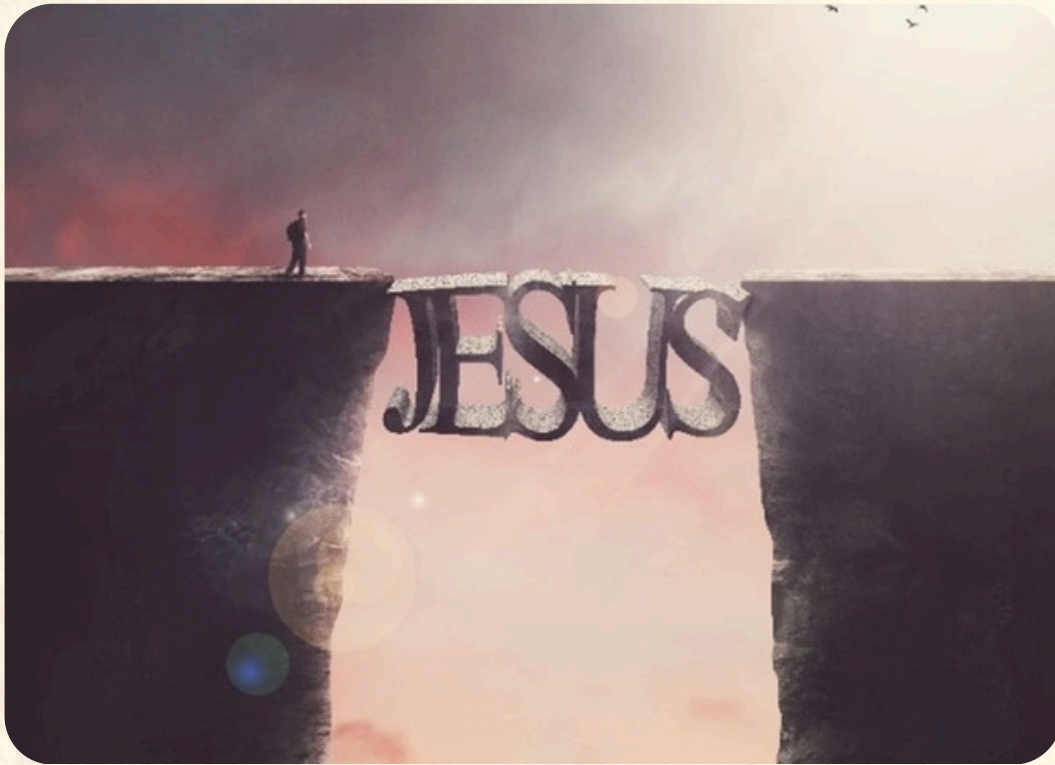
Nun, wie bekommen Sie den Zugang zur "Bonus-Bibliothek"? Ganz einfach. Scannen Sie den unten abgebildeten QR-Code mit einer QR-Code App Ihrer Wahl, klicken Sie dann auf den angezeigten Link und in Null Komma nichts finden Sie sich in der Auswahl wieder.



Es war mir eine Freude, Sie durch die Welt des Scheinfastens begleitet zu haben und ich hoffe wir sehen uns beim nächsten "Kochabenteuer" wieder.

Ihre Lisa

KLEINE ERINNERUNG...



JESUS SAGTE...

“Ich bin der Weg und die
Wahrheit und das Leben.
Niemand kommt zum
Vater als nur durch mich.”
(Joh 14,6)