




Bekömmlich,
leicht & lecker

© lenestian/shutterstock.com

Der 3-Tage-Wohlfühl

Fastenplaner

Bekömmlich, leicht & lecker:

Der Wohlfühl-Fastenplaner

Fasten bedeutet nicht immer nur radikalen Verzicht und Hungern, es geht auch anders! Wir setzen auf gesunde Gerichte: bekömmlich, leicht & lecker! So kommen Sie ganz sicher in ein neues Wohlfühlgefühl und geben Ihrem Körper die Chance neue Kraft zu gewinnen – ohne komplett auf Nahrung zu verzichten.

Vielen denken beim Fasten rein an Suppen, Wasser und Brühe. So sehr die Befürworter darauf schwören, so hart ist es für manche Menschen, es durchzuziehen. Wir haben gute Neuigkeiten: Mit unserem Fastenplaner fällt das Fasten sicherlich jedem leicht. Dabei geht es alles andere als darum, komplett auf Nahrung zu verzichten, sondern vielmehr die richtige Nahrung zu wählen: Eine wohltuende Ernährung, die unseren Körper unterstützt und nicht gegen ihn arbeitet. Leichte Mahlzeiten, die gut verdaulich sind und den Darm entlasten. Ballaststoffreiche Gerichte, die keine Blutzuckerspitzen mit nachfolgenden Heißhungerattacken verursachen.

Ziel ist es, dem Körper dauerhaft etwas Gutes zu tun.

Wir richten daher den Fokus auf pflanzliche und möglichst naturbelassene Lebensmittel, die viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, gesunde Fette und Proteine liefern. Der Vorteil: Kein Hungern, kein Stress für den Körper und jeder kann mitmachen.

Vor allem kann es ein Start in eine dauerhaft gesündere und achtsamere Ernährung sein. Man lernt seinen Körper wieder etwas besser kennen und vielleicht verzichten Sie im Anschluss weiterhin größtenteils auf Fast Food, Zucker und Co., weil Sie merken, wie gut sich eine leichte und naturbelassene Ernährung anfühlt.

Leicht und lecker Fasten: So geht's

Wir haben Ihnen einen 3-Tage-Fastenplaner mit je 3 Mahlzeiten erstellt. Morgens ein bekömmliches Frühstück, mittags ein leichtes Mittagessen und abends unsere leckere Fastensuppe. Gesunde, pflanzliche Lebensmittel, die leicht verdaulich sind, sind die Hauptdarsteller. Kaffee, Alkohol, Zucker und Milchprodukte werden von unserem Darm weitestgehend ferngehalten. So geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich von all den „Giften“ zu regenerieren und entlasten vor allem auch den Darm.



- Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser und/ oder Kräutertee, Ingwertee, etc.. Natürlich darf das tägliche Glas LaVita auch nicht fehlen.
- Halten Sie zwischen den Mahlzeiten mindestens 4 Stunden Pause ein, um Ihrem Darm Zeit für die Verdauung zu geben.
- Schlafen Sie mindestens 7 Stunden.
- Bewegen Sie sich täglich mindestens 20 Minuten – vorzugsweise an der frischen Luft.



- Verzichten Sie möglichst auf Koffein, Nikotin, Alkohol. Als Alternative bietet sich entkoffeinierter Kaffee an.
- Keine Milchprodukte, Zucker, künstliche Zusatzstoffe, weißes Mehl, Fertigprodukte, Frittiertes, fettiges Fleisch.



Frühstück

Bananen Porridge

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken (oder Dinkelflocken, Buchweizenflocken)
- 200 ml (Mandel-, Hafer-) Milch
- 1 TL Honig
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Banane
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 3 Walnüsse

1

Für den Porridge in einem Topf die Haferflocken und 1 Prise Salz mit Milch übergießen. Alles bei niedriger bis mittlerer Stufe weich kochen, bis die Milch aufgesogen wurde. Anschließend Zimt unterrühren.

2

Banane schälen und in der Mitte halbieren. Eine Hälfte mit einer Gabel zerdrücken und in den Porridge einrühren, die andere Hälfte in Scheiben schneiden.

3

Blaubeeren waschen und Walnüsse schälen.

4

Porridge in eine Schüssel geben und mit Banane, Blaubeeren, Walnüssen und Honig garnieren.



Mittag

Couscous mit Gemüse

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Couscous
- 120 ml Gemüsebrühe
- 150 g Champignons
- ½ Zwiebel
- 1 kleine Zehe Knoblauch
- 100 g (TK) Erbsen (angetaut)
- Sojasauce
- Thymian
- Frische Kräuter (z.B. Koriander)
- Salz, Pfeffer
- Kokosöl zum Anbraten

1

Pilze putzen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.

2

Pilze, Erbsen, Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl kurz andünsten.

3

Couscous und Gemüsebrühe aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Herd ausschalten und für weitere 5 Minuten ziehen lassen.

4

Couscous mit in die Pfanne geben. Kräuter waschen und grob hacken. Gemüsepfanne mit Sojasauce, Salz, Pfeffer, Thymian abschmecken und mit den frischen Kräutern garnieren.



Abend

Fastensuppe

Zutaten für 3 Tage:

- 4 Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 Fenchel
- ½ Sellerieknolle
- 1 Porree
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2,5 Liter Wasser
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bund Petersilie
- 2 Lorbeerblätter

1

Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Sellerie und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und pressen. Porree waschen, in Scheiben schneiden und Fenchel waschen, Strunk entfernen und würfeln.

2

Alle Zutaten mit 2,5 Liter Wasser in einen großen Topf geben, kurz aufkochen und für etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

3

Je nach Fastenart das Gemüse nun entweder abseihen, pürieren oder die Suppe mit Gemüse genießen.



Diese Mengenangaben sind für 3 Mahlzeiten ausgelegt.



Frühstück

Beeren-Hafer-Crumble

aus dem Ofen

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 30 g Nüsse
- (TK-) Beerenmischung
- 1 EL Honig
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz

1

Ofen auf 180 Grad (bzw. Umluft 160 Grad) vorheizen. Kokosöl und Honig in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze schmelzen. Immer wieder umrühren.

2

Nüsse grob hacken und zusammen mit den Haferflocken, Zimt und Salz in eine Schüssel geben.

3

Honig-Kokosöl-Gemisch zu der Haferflocken-Mischung geben. Gut vermischen, bis alles feucht ist.

4

Beeren in eine ofenfeste Form geben und die Granola-Mischung auf den Beeren verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen.



Mittag

Gebackenes Gemüse mit Dip

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Rote Bete
- 150 g Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin, Thymian
- Frische Kräuter

Für den Dip:

- 100 g Speisequark
- 1 EL Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Frisch gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch und Dill)
- Salz, Pfeffer

1

Den Backofen auf 200 Grad (bzw. Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Gemüse gründlich waschen, teilweise schälen und in Spalten oder Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen.

2

Backblech mit Backpapier auslegen, das Gemüse darauf verteilen und für 20 Minuten in den Ofen schieben.

3

Für den Dip alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit Kräutern, Salz, Pfeffer abschmecken.

4

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit frischen Kräutern garnieren und mit Dip servieren.

Frühstück

Smoothie Bowl

Zutaten für 1 Portion:

- 1 reife Banane
- 250 g (Kokos-, Soja-) Joghurt
- 50 g TK Beeren
- 1 EL Honig (Agavendicksaft)
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 EL Kokosflocken
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1 EL Granola, Müsli oder Haferflocken

1

Banane, Joghurt, Beeren (bis auf einen Esslöffel), Honig und Haferflocken in einen Mixer geben oder alternativ mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen und in eine Schüssel füllen.

2

Mit Granola, den restlichen Beeren und Kokosflocken garnieren.



Mittag

Rote Linsen

Dal

Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Rote Linsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml passierte Tomaten
- 50 ml Kokosmilch
- ½ rote Paprika
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ TL Ingwer
- 1 TL Currygewürz
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (süß)
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- Frische Kräuter (Petersilie, Koriander)
- Kokosöl zum Braten

1

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und 2–3 Minuten glasig andünsten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute andünsten, bis es gut duftet. Zuletzt die Gewürze hinzugeben und einige Sekunden anschwitzen.

2

Linsen in ein feines Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen. Dann mit in die Pfanne geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt rund 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde.

3

Kokosmilch und passierte Tomaten hinzufügen und für weitere 5–10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen gar sind. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie oder Koriander garnieren.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und ein stabiles Immunsystem².



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.de
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.