



KörperBotschafterin
Alexandra Schleifer



FASTENBRECHEN Tag 1-7

Strenges Fastenbrechen

Bei Fragen schreibe mir an

office@koerperbotschafterin.com

Mehr Informationen findest du hier:

www.KoerperBotschafterin.com

Rezeptbücher, Online-Kurse, Gutscheine und Gratis-Downloads findest du hier: [Link](#)

Inhalt

| | |
|------------------------------|----|
| ALLGEMEINE ANWEISUNGEN | 2 |
| ABREISETAG | 4 |
| TAG 1 | 5 |
| TAG 2 | 7 |
| TAG 3 | 10 |
| TAG 4 | 13 |
| TAG 5 | 16 |
| TAG 6 | 19 |
| TAG 7 | 22 |

ALLGEMEINE ANWEISUNGEN gültig für alle 7 Tage

- Sind mehrere Varianten bei einem Gericht angegeben, wähle immer nur eine Variante aus!
- Täglich 1,5-2 Liter Wasser/ ungesüßter Tee/ Ingwer-Wasser trinken
 - Kein Früchtetee, Mineralwasser, wenig Kaffee
- Alle Lebens- und Nahrungsmittel BIO-Qualität
- Kein Alkohol
- Verwendung von Tiefkühl-Lebensmitteln möglich
- Vegane Alternativen zu Frischkäse ist Hafer oder Soja Cuisine
- Wenn im Rezept *gekochtes Getreide* angegeben ist, dann bitte das Getreide im gekochten Zustand abwiegen!
- Verwende Steinsalz, nicht jodiert, nicht gebleicht (wenn möglich)
- Wenn du gerne Brot isst, dann wähle ein Brot aus Roggen, Haferflocken, Buchweizen oder Quinoa. Natürlich kannst du auch Produkte aus Weizen essen, wenn möglich solltest du deinen Weizenkonsum jedoch so gering wie möglich halten.

- Für Sportler: trinke täglich **Ayran**, während der sportlichen Belastung
 - Mixe folgende Zutaten
 - 200ml Magerjoghurt (0,1% Fett) oder Sojajoghurt ungezuckert
 - 400ml Wasser
 - Prise Steinsalz
 - ➔ **Bei Bedarf bitte zusätzlich auf Einkaufsliste setzen!**

- Bei **viel Sport** achte darauf genügend Magnesium zu nehmen.
- Bei **Verstopfung**, trinke 1 Gals (250ml) Sauerkrautsaft oder Essig-Wasser auf nüchternen Magen. Oder 1 Glas Wasser (250ml) mit Magnesiumcitrat.

Alle Gerichte kannst du bereits am Vortag zubereiten um für den Folgetag gerüstet zu sein!

Nach 3. Tag kein Stuhlgang - wähle eine Variante

Variante I

Doppelte Dosis Magnesiumcitrat (siehe Packung)

Variante II

Morgens auf nüchternen Magen 1 Glas (250ml) Sauerkrautsaft

Variante III

Morgens auf nüchternen Magen 1 EL Apfelessig naturtrüb + 250ml lauwarmes Wasser (+ ½ TL Honig)

Variante IV

Morgens auf nüchternen Magen starker Espresso (wenn verträglich)

ABREISETAG



FRÜHSTÜCK

Fastenporridge

Vormittag

Bei Autofahrt über 2 Stunden pro weitere Stunde 1/4 Traubenzucker oder 1/2 TL Honig

MITTAGESSEN

200g püriertes Gemüse (keine Kartoffeln, Kürbis)

ODER

250ml Gemüsesaft

ODER

180-200g Gemüse-Babybrei (Hipp, Alete, ...) für Kinder bis 4. Monate

Achtung: nur Gemüse-Babybrei ohne Kohlenhydrate (Getreide)

ABENDESSEN

200g gekochter/gedämpfter Gemüsebrei (keine Kartoffeln, Kürbis)

ODER

180-200g Gemüse-Babybrei (Hipp, Alete, ...) für Kinder bis 4./5. Monat

Achtung: nur Gemüse-Babybrei ohne Kohlenhydrate (Getreide)

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

TAG 1



≈ 400 kcal

FRÜHSTÜCK

Variante I

Fasten-Porridge

- 20g Haferflocken
- 5g Flohsamenschalen (gemahlen)
- 100ml Pflanzendrink (ungesüßt) + 100ml Wasser aufgießen - oder mehr, je nach Vorliebe
- Kurz aufkochen oder nur mit kochendem Wasser (statt Pflanzendrink) übergießen und 10 Minuten stehen lassen
- 50g Beeren, gerne TK-Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Ribisel) untermischen

Bei Bedarf 1 Prise: Zimt, Vanille, Spekulatiusgewürz Lebkuchengewürz, Rohkakao (nur leicht/ teil entölt)

Variante II

VEGANER-Proteinshake

- 150ml Wasser in Mixer oder Mixbecher (Stabmixer oder Handmixer)
- 50g Beeren
- 20g veganes Protein-Pulver (z.B. Erbsen- oder Hanfprotein)
- für 2 Minuten auf höchster Stufe mixen

Variante III

Obst/Gemüse-Babybrei (Hipp, Alete, ...)

- 2 Gläser für Kinder bis 4./5. Monat á 190g

Obst/Gemüse-Babybrei **mit** Kohlenhydrate (Getreide)

SNACK-Vormittag

1 Stück Gemüse nach Wahl ODER **1 kleiner Apfel, Birne (bis 150g)**

In kleine Stücke geschnitten (inkl. Schale bei Apfel, Birne)

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

MITTAGESSEN

Rohkost-Salat aus 150g Karotte, Kohlrabi, Gelbe Rübe, Brokkoli, rote Rübe, Sauerkraut fein raspeln

Gerne kannst du auch gedämpftes Gemüse als Salat verwenden, am besten du genießt es lauwarm.
Bei Bedarf mit selbst gemachtem Dressing verfeinern mit **Dressing Option I** oder **II**

Option I

Senf-Dressing

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 TL Senf
- Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

Option II

Curry-Dressing

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 TL Curry
- Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

ABENDESSEN

150g Gemüse (kohlenhydratarm = keine Kartoffel, Mais, Kürbis, Hülsenfrüchte)

Zubereitung Variante I

Gemüse-Suppe

Beispiel: Zucchini-Suppe, Brokkoli-Suppe, Karfiol-Suppe, Krautsuppe, gemischtes Gemüse

Zubereitung Variante II

Gemüse-Pfanne

Beispiel I Champignon-Spargel-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

70g grüner/weißer Spargel klein schneiden und kurz mitbraten

70g Champignon oder Eierschwammerl klein schneiden und dazu geben, kurz mitbraten

Beispiel II Paprika-Tomaten-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

70g Paprika (grün, gelb, rot) und 70g Cocktailtomaten oder Rispentomaten dazu und bissfest braten

Beispiel III Zucchini-Pilz-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

70g Zucchini und 70g Eierschwammerl/Champignons/ Kräuterseitlinge/ ... Pize nach Wahl klein schneiden und mit anbraten, bis bissfest

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

TAG 2



≈ 500 kcal

FRÜHSTÜCK

Wähle eine Frühstücks-Variante **vom Fastenbrechen - Tag 1**

SNACK Vormittag oder Nachmittag

1 Stück Gemüse oder Obst klein aufgeschnitten

bis 150g Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Zwetschge/ Pflaume, Kirsche, Mandarine, Kiwi, Ananas
ODER

bis 200g Orange oder Beeren

Wenn du Gemüse wählst, dann nach Vorliebe

MITTAGESSEN

150g grüner Blattsalat mit **Dressing Option I** oder **II**

Salate: Kopfsalat, Vogerl-Salat, Eisbergsalat, Romanasalat, Eichblatt, Batavia-Salat, Lollo Rosso, Lollo Bianco, oder Babyspinat

Option I

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 TL Senf
- Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

Senf-Dressing

Option II

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 TL Curry
- Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

Curry-Dressing

ABENDESSEN

150-200g Gemüse (kohlenhydratarm = keine Kartoffel, Mais, Kürbis, Hülsenfrüchte) + **Getreide**

Zubereitung Variante I

Gemüse-Suppe + Getreide

Beispiel: Zucchini-Suppe, Brokkoli-Suppe, Karfiol-Suppe, Rote Rübe-Suppe, Krautsuppe, gemischtes Gemüse

GETREIDE wähle

Option I

Vollkorn-Brot/ Vollkorn-Knäcke-Brot

50g Brot aus: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, (Weizen)

Option II

gekochtes Getreide

40g Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

Zubereitung Variante II

Gemüse-Pfanne + Getreide

Beispiel I Spinat-Champignon-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

100g Spinat (frisch oder TK) abwaschen und dazu geben

70g Champignon (weiß oder braun) klein schneiden und mit braten bis bissfest

Beispiel II Geschmorte-Kraut-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

200g Weißkraut (Rotkraut) klein schneiden und mitdünsten (eventuell 1 Schluck Wasser hinzufügen)

1 TL Chilipaste und 1 TL Sojasoße oder Kräuter nach Wahl dazugeben

Beispiel III Zucchini-Pilz-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

80g Zucchini

70g Eierschwammerl oder andere Pilze nach Belieben

GETREIDE wähle

Option I

Vollkorn-Brot/ Vollkorn-Knäcke-Brot

50g Brot aus: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, (Weizen)

Option II

gekochtes Getreide

40g Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

Zubereitung Variante III Salat + GetreideBeispiel I Gurken oder Tomaten-Salat

¼ Zwiebel klein schneiden

150-200g Gurke schälen (wenn nötig) und feine blättrig schneiden

Mit Dressing nach Wahl abschmecken (siehe Tag 2)

Mische dir gerne auch 50g Sauerkraut dazu!

GETREIDE wähle**Option I Vollkorn-Brot/ Vollkorn-Knäcke-Brot**

50g Brot aus: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, (Weizen)

Option II gekochtes Getreide

40g Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

TAG 3



FRÜHSTÜCK

Wähle eine Frühstücks-Variante **vom Fastenbrechen - Tag 1**

SNACK Vormittag oder Nachmittag

1 Stück Gemüse oder Obst nach Wahl

bis 150g Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Zwetschge/ Pflaume, Kirsche, Mandarine, Kiwi, Ananas
 ODER
 bis 200g Orange, Beeren
 Wenn du Gemüse wählst, dann nach Vorliebe.

MITTAGESSEN

150g Rohkost-Salat mit Dressing **Option I** oder **II** oder **III** + **fermentiertes Nahrungsmittel** nach Wahl

Gemüse: Karotte, gelbe Rübe, Kohlrabi, Paprika, Tomate, Stangensellerie, Gurke, Fenchel...

Option I

Senf-Dipp/Dressing

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben
- Für Dressing zusätzlich: Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig (Bio und nicht pasteurisiert)

Option II

Curry-Dipp/Dressing

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 TL Curry
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben
- Für Dressing zusätzlich: Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig (Bio und nicht pasteurisiert)

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

Option III Wasabi- oder Sojasauce-Dipp/Dressing

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 Kleks Wasabi oder 1 Spritzer Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- Für Dressing zusätzlich: Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig (Bio und nicht pasteurisiert)

Weitere mögliche Dip/Dressing-Varianten: Knoblauch-Dipp, Kräuter-Dipp, Mehrrettich-Dipp
Hierfür ersetzt bei Variante I (Senf-Dipp) Senf mit der gewünschten Zutat

! Wähle zusätzlich ein fermentiertes Nahrungsmittel**Fermentiertes zur Auswahl**

- 50g Fass-Sauerkraut oder Kimchi
- 1 EL Miso Paste als Suppe oder abends in Gemüse-Suppe
- 1 Glas Kombucha-Tee (selbst angesetzt)
- 1 Share Pflaume (fördert Darmträglichkeit)

Bekommst du kein fermentiertes Gemüse, dann lass es weg!

ABENDESSEN

150g Gemüse (kohlenhydratarm = keine Kartoffel, Mais, Hülsenfrüchte) + **Getreide**

Zubereitung Variante I**Gemüse-Suppe + Getreide**

Beispiel: Zucchini-Suppe, Brokkoli-Suppe, Karfiol-Suppe, Rote Rübe-Suppe, Krautsuppe, gemischtes Gemüse

GETREIDE wähle**Option I****Vollkorn-Brot/ Vollkorn-Knäcke-Brot**

50g Brot aus: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, (Weizen)

Option II**gekochtes Getreide**

40g Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

Zubereitung Variante II**Gemüse-Pfanne + Getreide**Beispiel I Kohl-Frischkäse-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

150g Grünkohl fein schneiden und mitdünsten und mit

1 EL Frischkäse (max. 3% Fett) und Kräuter nach Wahl abschmecken

Beispiel II Champignon-Frischkäse-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

150g Champignon mit dünsten und mit

1 EL Frischkäse (max. 3% Fett) und Kräuter abschmecken

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

Beispiel III Zucchini-Frischkäse-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

150g Zucchini klein schneiden und mitandünsten und mit

1 EL Frischkäse (max. 3% Fett) und Kräuter abschmecken

Zubereitung Variante III Salat + Getreide

Beispiel I Salat

150g Tomaten, Paprika, Karotte, Brokkoli, Rote Rübe, Fenchel oder Gurke

Knoblauch und Zwiebel nach Bedarf, Dressing nach Wahl (siehe z.B. Tag 2 oder 4)

GETREIDE wähle**Option I****Vollkorn-Brot/ Vollkorn-Knäcke-Brot**

50g Brot aus: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, (Weizen)

Option II**gekochtes Getreide**

40g Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

TAG 4



FRÜHSTÜCK

Wähle eine Frühstücks-Variante vom Fastenbrechen - Tag 1

SNACK Vormittag **und** NachmittagVormittag: **1 Stück Gemüse Obst + 3 Nüsse**

bis 150g Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Zwetschke/ Pflaume, Kirsche, Mandarine, Kiwi, Ananas
ODER

bis 200g Orange, Beeren

Wenn du Gemüse wählst, dann nach Vorliebe.

UND

3 Mandeln (inklusive Haut) bei Unverträglichkeit: Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse

Du kannst auch auf die Nüsse verzichten und statt dessen 1 TL Olivenöl über deinen Salat oder deine Gemüsepfanne geben!

Nachmittag: **125g Magertopfen/ 150g Magerjoghurt + 100g Beeren**

Mixe den Topfen mit etwas Wasser bis er cremig ist. Bei Bedarf süße mit 1 TL Honig und verfeinere mit Zimt. Mische die Beeren (Himbeere, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren...) unter.

MITTAGESSEN

150g grüner Blattsalat mit **Dressing Option I** oder **II** + **50g Vollkorn-Brot**

Salate: Kopfsalat, Vogerl-Salat, Eisbergsalat, Romanasalat, Eichblatt, Batavia-Salat, Lollo Rosso, Lollo Bianco, oder Babyspinat. Gerne kannst du auch Bittersalat-Sorten wählen! Vergiss nicht 50g Sauerkraut zusätzlich unterzumischen.

Option I

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 TL Senf
- Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

Senf-Dressing**Option II**

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 TL Curry
- Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

Curry-Dressing

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

GETREIDE wähle**Option I** **Vollkorn-Brot/ Vollkorn-Knäcke-Brot**

50g Brot aus: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, (Weizen)

Option II **gekochtes Getreide**

40g Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

ABENDESSEN**150-200g Gemüse** (kohlenhydratarm = keine Kartoffel, Mais, Kürbis, Hülsenfrüchte) + **Getreide****Zubereitung Variante I** **Gemüse-Suppe + Getreide**

Beispiel: Zucchini-Suppe, Brokkoli-Suppe, Karfiol-Suppe, Rote Rübe-Suppe, Krautsuppe, gemischtes Gemüse

GETREIDE wähle**Option I** **Vollkorn-Brot/ Vollkorn-Knäcke-Brot**

50g Brot aus: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, (Weizen)

Option II **gekochtes Getreide**

40g Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

Zubereitung Variante II **Gemüse-Pfanne + Getreide**Beispiel I Champignon-Spargel-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

100g Champignon oder Eierschwammerl

100g grüner/weißer Spargel

Beispiel II Paprika-Tomaten-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

70g Paprika (grün, gelb, rot)

70g Cocktailtomaten oder Rispentomaten

Beispiel III Zucchini-Pilz-Pfanne

¼ Zwiebel mit Wasser (nicht mit Fett!) andünsten

70g Zucchini

100g Eierschwammerl oder andere Pilze

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

GETREIDE wähle**Option I Vollkorn-Brot/ Vollkorn-Knäcke-Brot**

50g Brot aus: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, (Weizen)

Option II gekochtes Getreide

40g Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

TAG 5



FRÜHSTÜCK

Wähle eine Frühstücks-Variante **vom Fastenbrechen - Tag 1**

SNACK Vormittag oder Nachmittag

1 Stück Gemüse/ Obst + 3 Nüsse

bis 200g: Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Zwetschke/ Pflaume, Kirsche, Mandarine, Kiwi, Ananas
ODER

bis 250g: Orange, Beeren
ODER

1 mittelgroße Banane

Wenn du Gemüse wählst, dann nach Vorliebe.

UND

3 Mandeln (inklusive Haut)

bei Unverträglichkeit: Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse

MITTAGESSEN

150g Bittersalat mit Dressing Option I oder II + Butter-Schnittlauch-Brot

Bittersalat: Rucola, Chicorée, Radicchio, Endivien (Kraus oder glatt), Löwenzahn, Babyspinat

Zusätzlich kannst du auch anderen grünen Salat oder auch Gemüse wählen und mit **20g Bitterkräuter** verfeinern.

Folgende **Bitterkräuter** stehen zur Auswahl: Fenchel, Fieberklee, Löwenzahn, Mariendistel, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe

Zubereitung Variante I

Salat + 100g Vollkorn-Brot

Option I

Senf-Dressing

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 TL Senf
- Saft ¼ Orange oder 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter nach Belieben

Option II

Knoblauch-Dressing

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 Zehe Knoblauch
- Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter nach Belieben

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

100g Vollkorn-Brot belegt mit Butter/ Käse und Schnittlauch, Radieschen...

- **Vollkorn aus:** Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, (Weizen)
- 20g Butter oder 20g fetter Käse (Gervais, Camembert, Blauschimmel)
- Bei Belieben bestreuen mit Kresse, Schnittlauch, Sprossen

Zubereitung Variante II

Gebratener Chicorée oder Radicchio + 60g Getreide

- 150g Chicorée halbieren und in einer Pfanne mit
- 1 EL Öl anbraten. Anrichten und mit
- 1 EL Balsamico marinieren und
- Salz, Pfeffer abschmecken

GETREIDE wähle gekochtes Getreide 60g

Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Couscous

Zubereitung Variante III

Spinat/ Mangold/ Kohl Pfanne + 60g Getreide

- ¼ Zwiebel in EL Öl anbraten
- 150g Spinat oder Mangold (klein schneiden) oder Grünkohl oder Weißkraut (raspeln/schneiden) in die Pfanne
- Braten und wenden bis es zusammenfällt/ bissfest ist
- Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kräuter nach Wahl abschmecken

GETREIDE wähle gekochtes Getreide 60g

Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

ABENDESSEN

150g Gemüse + Getreide

Zubereitung Variante I

Gemüse-Suppe + Getreide

Beispiel: Zucchini-Suppe, Brokkoli-Suppe, Karfiol-Suppe, Krautsuppe, gemischtes Gemüse

Für Suppe: kohlenhydratarmes Gemüse = keine Kartoffel, Mais, Hülsenfrüchte

GETREIDE wähle

Option I

Vollkorn-Brot/ Vollkorn-Knäcke-Brot

100g Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Quinoa, (Weizen)

Option II

gekochtes Getreide

60g Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

Zubereitung Variante II

Gemüse-Pfanne

Für Gemüse-Pfanne: wähle immer 2 Gemüsesorten, eine ist kohlenhydratreich

Kohlenhydratreiches Gemüse: Kartoffel, Süßkartoffel, Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen

Beispiel I Kartoffel-Champignon-Pfanne

¼ Zwiebel mit 1 EL Öl (z.B. Rapsöl, Kokosöl) andünsten

70g Kartoffel/ Süßkartoffel bissfest kochen und anbraten

70g Champignon oder andere Pilze dazugeben, mitbraten und nach Wahl abschmecken

Beispiel II Linsen-Paprika -Pfanne

¼ Zwiebel mit 1 EL Öl (z.B. Rapsöl, Kokosöl) andünsten

70g Paprika (grün, gelb, rot) schneiden und mitbraten

70g Linsen (gelb, orange, Beluga-Linsen) kochen und dazugeben und nach Wahl abschmecken

Beispiel III Fenchel-Bohnen/Erbsen-Pfanne

¼ Zwiebel mit 1 EL Öl (z.B. Rapsöl, Kokosöl) andünsten

70g Fenchel fein schneiden und mit anbraten

70g gekochte Erbsen oder Bohnen (weiße Bohnen, Wachtelbohnen, Azuki-Bohnen, Pinto Bohnen) bissfest kochen und kurz mitbraten und nach Wahl abschmecken

TAG 6



FRÜHSTÜCK

Wähle eine Frühstücks-Variante **vom Fastenbrechen - Tag 1**

SNACK Vormittag oder Nachmittag

1 Stück Gemüse/ Obst

bis 200g: Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Zwetschke/ Pflaume, Kirsche, Mandarine, Kiwi, Ananas
ODER

bis 250g: Orange, Beeren

ODER

1 mittelgroße Banane

Wenn du Gemüse wählst, dann nach Vorliebe.

MITTAGESSEN

150g Rohkost mit Dressing **Option I** oder **II** + **Käse/Räuchertofu** + **100g Vollkorn-Brot**

Gemüse: Karotte, gelbe Rübe, Kohlrabi, Paprika, Tomate, Stangensellerie, Gurke, Fenchel

Option I

Senf-Dressing

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- 1 TL Senf
- Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

Option II

Kräuter-Dressing

- 2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)
- Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

Zubereitung Variante I**Griechischer Salat + Vollkorn-Brot**

50g Tomaten

50g Gurke

10g Zwiebel

40g Feta Käse light

5 Oliven

1 EL Olivenöl oder Leinöl, Essig, Salz, Pfeffer

GETREIDE wähle**100g Vollkorn-Brot:** Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Pumpernickel, Quinoa, (Weizen)**Zubereitung Variante II****Caprese (Tomaten-Mozarella) + Vollkorn-Brot**

100g Tomaten

50g Mozzarella light

1 EL Olivenöl oder Leinöl, Salz, Pfeffer

Basilikum

GETREIDE wähle**100g Vollkorn-Brot:** Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Pumpernickel, Quinoa, (Weizen)**Zubereitung Variante III****Tomaten+ Räuchertofu + Vollkorn-Brot**

100g Tomaten

100g Räuchertofu

1 EL Olivenöl oder Leinöl, Salz, Pfeffer

GETREIDE wähle**100g Vollkorn-Brot:** Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Pumpernickel, Quinoa, (Weizen)

ABENDESSEN

150g Gemüse + 100g gegrillte Hühner oder Putenbrust/ Räuchertofu +60g Getreide

Zubereitung Variante I

Gemüse-Pfanne + Putenbrust

150g kohlenhydratarmes Gemüse nach Wahl mit

1 EL Öl anbraten, dazu

100g gegrillte Putenbrust/ Hühner-Brust

GETREIDE-Option wähle gekochtes Getreide 60g

Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

Zubereitung Variante II

Gemüse-Pfanne + Tofu

150g kohlenhydratarmes Gemüse nach Wahl mit

1 EL Öl anbraten und

100g Räuchertofu würfeln, mitbraten und nach Wahl abschmecken

GETREIDE-Option wähle gekochtes Getreide 60g

Naturreis, Vollkorn-Nudeln, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

TAG 7



FRÜHSTÜCK

Wähle eine Frühstücks-Variante **vom Fastenbrechen - Tag 1**

SNACK Vormittag oder Nachmittag

1 Stück Gemüse/Obst

bis 150g Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Zwetschke/ Pflaume, Kirsche, Mandarine, Kiwi, Ananas
ODER

bis 200g Orange, Beeren

Wenn du Gemüse wählst, dann nach Vorliebe.

MITTAGESSEN

150g bunter Salat mit Dressing **Option I** oder **II** + **Gemüse-Omelette** + **100g Vollkorn-Brot**

Salate/ Rohkost: Blattsalat, Babyspinat, Tomaten, Gurke, Paprika, ...

Option I

Olivenöl-Dressing

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 2 EL Balsamico weiß
- Salz

Option II

Kernöl-Dressing

- 1 EL Kernöl
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauch-Zehe
- 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

| Zubereitung | Variante I | Gemüse-Omelette |
|-------------|------------|-----------------|
|-------------|------------|-----------------|

50g Gemüse: Zwiebel, Paprika, Tomaten, Stangensellerie mit

1 EL Rapsöl anbraten und

2 Eier mit Salz und Pfeffer mischen und darüber gießen bis es gestockt ist

GETREIDE wähle

100g Vollkorn-Brot: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Pumpernickel, Quinoa, (Weizen)

| Zubereitung | Variante II | Salat + hart gekochtem Ei |
|-------------|-------------|---------------------------|
|-------------|-------------|---------------------------|

250g Salat/Rohkost: Blattsalat, Babyspinat, Tomaten, Gurke, Paprika klein schneiden

Mit Dressing nach Wahl (siehe weiter Abendessen) abschmecken, dazu

2 gekochte Eier

GETREIDE wähle

100g Vollkorn-Brot: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Pumpernickel, Quinoa, (Weizen)

ABENDESSEN

150-200g bunter Salat mit Dressing **Option I** oder **II** + **Käse/ Räuchertofu/ Putenbrust/ Kichererbsen**

250g Blattsalat ODER **150g Rohkost:** Blattsalat, Babyspinat, Tomaten, Gurke, Paprika, ...

Option I

Olivenöl-Dressing

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 2 EL Balsamico weiß
- Salz

Option II

Kernöl-Dressing

- 1 EL Kernöl
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauch-Zehe
- 2 EL Apfelessig naturtrüb
- Salz

Variante I Salat + Käse

250g Blattsalat oder 150g Rohkost: Blattsalat, Babyspinat, Tomaten, Gurke, Paprika

75g Feta light

oder: 125g Mozzarella light

STRENGES FASTENBRECHEN TAG 1-7

Variante II Salat + Tofu

250g Blattsalat oder 150g Rohkost: Blattsalat, Babyspinat, Tomaten, Gurke, Paprika
100g geräucherter Tofu

Variante III Salat + Putenbrust

250g Blattsalat oder 150g Rohkost: Blattsalat, Babyspinat, Tomaten, Gurke, Paprika
150-160g gegrillte Putenbrust

Variante IV Salat + Kichererbsen

250g Blattsalat oder 150g Rohkost: Blattsalat, Babyspinat, Tomaten, Gurke, Paprika
100g gekochte Kichererbsen