

TIPPS für den Entlastungstag, für Abwechslung und Rezeptideen:

- Für den Entlastungstag werden bis zu 1,5 kg Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereitet und über den Tag verteilt verzehrt. Auf Salz sollte verzichtet werden. Die Pellkartoffeln können durch geraspelte Möhre, Tomate, Blattsalat, Kräuter und Gewürze ergänzt werden. In den 3 Tagen des Saftfastens wird auf feste Nahrung gänzlich verzichtet.
- Anis-Kümmel-Fenchel oder Kamillentee helfen, bei Bedarf den knurrenden Magen zu beruhigen. Minze oder Zitronengras zum Erfrischen sowie Tees mit Süßholz (aber ungesüßt!) und Gewürzen helfen, den Appetit auf Süßes zu stillen oder für eine geschmackliche Abwechslung zu sorgen.
- Rezepte für die Gemüsebrühe sowie leichte Rezepte für den Entlastungstag und die Auftage nach der Kur gibt es auf www.supplementa.com/saftfasten



Gemüsesäfte von Voelkel

Gemüse Balance, Rote Bete Most, Möhren Most und Sauerkraut sind milchsauer fermentiert. Direkt nach der Pressung werden dem Saft Bakterienkulturen zugesetzt, die eine kontrollierte Gärung auslösen.

Durch das Pasteurisieren wird dieser Vorgang unterbrochen, die entstandene Milchsäure bleibt jedoch erhalten und schenkt den Säften einen mild säuerlichen Geschmack.

jeweils 2 x
0,75 l Gemüse Balance
0,5 l Möhren Most
0,5 l Rote Bete Most
0,5 l Sauerkraut

Voelkel Art.Nr.: Saftfasten23
3,31 € / Liter
14,90 €

SAMENFESTE VIELFALT MIT NATÜRLICHEM VITAMIN A, FOLSÄURE UND KALIUM

GEMÜSE BALANCE
VEGETABLE COCKTAIL
COCKTAIL DE LEGUMES

MÖHREN MOST
CARROT JUICE

ROTE BETE MOST
BEETROOT JUICE

SAUERKRAUT
SAUERKRAUT JUICE

Supplementa – Original amerikanische Nahrungsergänzung
Papierbaan 50a, NL-9672 BH Winschoten

GEBÜHRENFREI ANRUFEN: 00800 - 17 17 67 17
www.supplementa.com

3-TAGE-SAFTFASTEN – Die Reset-Kur für neue positive Routinen im Alltag!



Warum Saftfasten?

- Auflösen von ungünstigen Gewohnheiten
- Etablieren von positiven Routinen im Alltag
- Entlastung des Verdauungssystems
- Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern
- Stimmung und Schlaf günstig beeinflussen
- Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse schärfen
- Gewicht reduzieren

DER ABLAUF:



Vor dem Saftfasten

1 Tag vor dem Saftfasten hilft ein Entlastungstag, den Einstieg in die 3 Tage-Saftkur zu erleichtern.

Voelkel empfiehlt, sich z. B. mit einem Kartoffel-Tag auf die Fastenkur vorzubereiten.

Idealerweise wird auch auf Alkohol, Nikotin, Koffein, tierische Produkte, Zucker, Gluten und Milchprodukte sowie verarbeitete Produkte verzichtet. Diese Empfehlung ist ein Kann, kein Muss.



Während des Saftfastens

- Die 3-Tage-Saftfasten-Kur besteht ausschließlich aus Gemüsesäften. Diese eignen sich besser, da Obstsäfte mehr Fruchtzucker enthalten. Bei zu hohem Konsum von Fruchtzucker steigt der Blutzuckerspiegel, was den Fastenprozeß stört.
- Die Säfte können pur, mit stillem Mineralwasser verdünnt oder verfeinert mit Ingwabrieb, einer Messerspitze Kurkuma oder Chilli erwärmt getrunken werden. Auf Fertiggewürze und Salz sollte dringend verzichtet werden. Salz hält Wasser im Körper zurück und verhindert das Ausschwämmen und Reinigen.



Nach dem Saftfasten

- Die traditionelle Art des Fastenbrechens ist der langsame Verzehr eines ganzen Apfels, z. B. gerieben, in kleinen Häppchen. Der Apfelrieb sollte möglichst gründlich gekaut werden.
- Genau wie vor dem Saftfasten, erfolgt der Anteil fester Nahrung langsam: leicht verdauliche Kost, z. B. Porridge, Gemüsesuppen, Gemüsepflanzen und Salate.
- Idealerweise wird auch noch weiterhin auf Alkohol, Nikotin, Koffein, tierische Produkte, Zucker, Gluten und Milchprodukte sowie verarbeitete Produkte verzichtet.

DIE UMSETZUNG:

Saftfasten – Tag 1–3:

An allen Tagen sollten 1–2 Liter stilles Wasser, Kräutertee oder heißes Wasser mit frischen Ingwerscheiben oder Zitronensaft getrunken werden.

Die Reihenfolge der Säfte kann selbstverständlich beliebig variiert werden. Die Säfte können auch erwärmt oder nach Belieben gemischt werden. Sehr gut schmeckt eine Mischung aus 100 ml Möhren- und 100 ml Rote Bete Most.

Der Start in den Tag besteht aus einem Glas Wasser oder warmem Tee.

Zum Frühstück
200 ml Sauerkrautsaft
2 Stunden später
200 ml Möhrenmost

Zum Mittagessen
300 ml Gemüse Balance
2 Stunden später 200 ml
Rote Bete Most

Zum Abendessen
300 ml Gemüse Balance
und 300 ml Gemüsebrühe
(selbst zubereitet ohne Salz)

Zwischendurch reichlich Wasser
und ungesüßten Kräutertee.

