

Fasten: Rezepte für den Entlastungstag

Reis:

Morgens: 1 Apfel oder 1 Grapefruit

Mittags: 50g Reis (Naturreis) in 0,2l Wasser ohne Salz dünsten mit 2 gedünsteten Tomaten, gewürzt mit Kräutern.

Abends: 50g Reis als Reis-Obst-Salat oder mit Apfelmus (ohne Zucker).

Obst:

Morgens: 3 Pfund Obst verschiedenster Art, auf drei Mahlzeiten verteilt.
Gut kauen!

Mittags:

Abends:

Frischkost:

Morgens: Obst, Obstsalat oder kleines Birchermüsli

Mittags: Rohkostplatte, am besten bestehend aus: Blattsalat, Wurzel-Knollen-Gemüse, Stängel- und Kohlgemüse, Obst.
Dazu: Kartoffeln in der Schale

Abends: Kleine Rohkostplatte mit einigen Nüssen und Rosinen.

Milch:

Morgens: 1l Milch, Joghurt, Dickmilch oder Buttermilch in 5 Portionen aufteilen.
Eventuell mit etwas Fruchtsaft anreichern.

Mittags:

Abends:

Reiner Trinktag:

Entweder Tee nach Wahl oder 1 l Obst- oder Gemüsesaft oder 1,5l Molke auf 5 Portionen über den Tag verteilen, schluckweise trinken.