



Eine Woche, die dich verändert

Du hast den ersten Schritt gemacht, deinem Körper eine echte Auszeit zu schenken. Mit diesem praktischen 7-Tage-Plan erhältst du alle Rezepte und Anregungen, die du brauchst, um dein Basenfasten einfach, genussvoll und erfolgreich zu gestalten.

Genieße eine Woche voller basischer Gourmetgerichte, sanfter Bewegung und bewusster Entspannung – und spüre, wie sich neue Energie, Leichtigkeit und innere Klarheit in dir ausbreiten.

Tag 1: Entspannt starten

- **Morgens:** Warmes Zitronenwasser, Yoga (20 Min.), Basische Hirse-Bowl mit Apfel & Zimt
- **Mittags:** Quinoa-Gemüsepfanne mit frischen Kräutern
- **Abends:** Cremige Kürbissuppe, Kräutertee

Tag 2: Energie tanken

- **Morgens:** Mango-Spinat-Smoothie
- **Mittags:** Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat
- **Abends:** Ofengemüse mit Kräuterdip

Tag 3: Leichtigkeit genießen

- **Morgens:** Chiapudding mit frischen Beeren
- **Mittags:** Rote-Bete-Carpaccio mit Feldsalat
- **Abends:** Basische Gemüsebrühe mit Gemüseeinlage

Tag 4: Erfrischt & aktiv

- **Morgens:** Grüner Smoothie (Gurke, Spinat, Banane)
- **Mittags:** Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce
- **Abends:** Sellerie-Apfel-Suppe

Tag 5: Balance finden

- **Morgens:** Basisches Müsli (Mandeln, Apfel, Banane)
- **Mittags:** Karotten-Ingwer-Suppe
- **Abends:** Avocado-Gurken-Salat

Tag 6: Neue Vitalität

- **Morgens:** Warmer Hirsebrei mit Birne
- **Mittags:** Blumenkohl-Steak mit Mandelmus
- **Abends:** Gedünstetes Gemüse mit Kräuterpesto

Tag 7: Leicht abschließen

- **Morgens:** Basischer Obstsalat mit Minze
- **Mittags:** Süßkartoffel-Püree mit frischen Kräutern
- **Abends:** Kürbis-Möhren-Creme-Suppe

Wichtige Hinweise:

- Trinke täglich mindestens 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee.
- Unterstütze deinen Körper durch moderate Bewegung und Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation oder leichte Spaziergänge.
- Verzichte während deiner Basenfasten-Woche auf Kaffee, Alkohol und zuckerhaltige Getränke.

Viel Erfolg und genussvolle Momente beim Basenfasten!