

Die folgende **Einkaufsliste** ist für eine Person, die Ihre Fastenzeit, wie folgt gliedert:

- 3 Entlastungs-Tage
- 5 Fasten-Tage
- 3 Aufbau-Tage

Für die **3 Entlastungstage**:

- Fastentee
- 6-8 Liter Wasser (ohne Sprudel, Natrium-und Nitratarm)

Sowie:

- 4,5 kg Bio-Obst

Oder:

- 4,5 kg Bio-Gemüse und Bio-Salate

Oder:

- 450 g Bio-Natur-/Vollkornreis
- 2 kg Bio-Obst oder Bio-Gemüse

Anzeige



Herbaria Fasten-Tee

1x 75 g Beutel, ideal für die Fastenzeit

- Ohne künstliche Zusatzstoffe
- Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau
- Mit EU-Biosiegel

Produkt kaufen bei

amazon.de

Für die **5 Fastentage**:

- Fastentee
- 1,25 l Bio-Obstsaft / Bio-Gemüsesaft
- Honig
- 5 Zitronen
- 10 – 20 Liter Wasser (ohne Sprudel, Natrium- und Nitratarm)

sowie:

- 1 Glas salzfreie/salzarme Gemüse-/Fastenbrühe

oder:

- 2 kg Bio-Gemüse für frische Fastenbrühe, zum Beispiel:
 - Kartoffeln
 - Fenchel
 - Sellerie
 - Tomaten
 - Rote Beete
 - Karotten
 - Kohlrabi
 - Frische Kräuter

Das [Rezept für unsere Fastenbrühe](#) finden Sie auf unserem Blog unter.

Anzeige



Azafran BIO Gemüsebrühe

500g / 22 Liter

- Salzarm
- Ohne Hefe
- Ohne Glutamate
- Ohne Fett

Produkt kaufen bei

amazon.de

Für die **3** Aufbau tage:

- Fastentee
- 6 – 8 Liter Wasser (ohne Sprudel, Natrium- und Nitratarm)

Für **Tag 1:**

- 1 Bio-Apfel
- ca. 150 g Bio-Karotten
- ca. 150 g Bio-Kartoffeln
- 2 Esslöffel frische Bio-Kräuter
- ca. 250 g Bio Tomaten

Für **Tag 2:**

- ca. 200 g Hafer- oder Frischkornbrei
- ca. 150 g Kartoffeln
- ca. 250 g leicht verdauliches Gemüse
- ca. 250 g Feldsalat

Für **Tag 3:**

- ca. 200g Frischkorn-, Haferbrei oder ungezuckertes Müsli
- ca. 50 g Reis (Trockengewicht)
- ca. 250 g leichtverdauliches Gemüse
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- Veganer Aufstrich



Gekeimte Bio-Haferflocken

500 g Packunge

- Glutenfrei
- Lactosefrei
- Vegan
- Mit EU-Biosiegel

Anzeige

Produkt kaufen bei
amazon.de

Neben den Nahrungsmitteln, gibt es noch ein paar andere Sachen und Gegenstände, die Sie für die Fastenzeit benötigen.

Hierzu gehören:

- Fasten- / Glauber- / [Bittersalz](#)* für die erste komplette Darmentleerung
- Ein Irrigator / Darmreinigungsset für die Entleerung des Dickdarms
- Eine [Wärmflasche](#)* und Tücher für die Leberwickel

Optional und für das Wohlbefinden:

- Basenpulver oder Meersalz für ein Bad
- Massageschwamm/-Handschuh für die tägliche Körperpflege und zur Unterstützung der Entgiftung über die Haut
- Gemütliche luftige Kleidung, die auch wärmt
- Warme Socken
- Kuschelige Decken
- Buch, Hörbuch, Musik
- Ätherische Duft-Öle
- Viel Zeit

Wir wünschen Ihnen eine schöne und entspannte Fastenzeiten!



Anzeige

ZenMedix Darmreinigungsset

Komplettes Irrigator-Set

- Darmreinigung ohne fremde Hilfe
- Leichte Reinigung nach Benutzung
- Gut einzuführendes Darmrohr

Produkt kaufen bei

amazon.de