

Scheinfasten

Bei der Ambulanten Scheinfasten-Woche in Breitenbrunn bekommst du vorab von mir eine Einkaufsliste, damit du dir rechtzeitig die Zutaten für deine Mahlzeiten einkaufen kannst.

„Ambulant“ bedeutet, dass wir uns zwar täglich in Breitenbrunn treffen, jeder aber zu Hause wohnt und auch selber kocht. Bis auf die drei Kochworkshops laut Wochenplan ist also jeder Teilnehmer selbst für die Zubereitung seiner Mahlzeiten, und die Einhaltung der Essenszeiten verantwortlich.

Damit das Scheinfasten-Prinzip funktioniert, ist eine bestimmte Kalorienanzahl pro Mahlzeit einzuhalten. Es ist aber auch auf eine bestimmte Nährstoffverteilung zu achten und es dürfen auch nur bestimmte Lebensmittel verwendet werden. Nur so schaltet dein Organismus in den Fastenstoffwechsel und du erreichst etwa 80% der Wirkung einer klassischen Heilfastenkur.

Wie beim Fasten nach Buchinger, kann auch das Scheinfasten die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Nachdem es sich bei meinen Kursen ausschließlich um „Fasten für Gesunde“ handelt, muss ich bei Einnahme von Medikamenten bitten, unbedingt vorher mit dem Arzt Rücksprache zu halten.

Zutaten

Nachstehend findest du eine Auflistung von Zutaten, aus denen ich unsere Rezepte zusammenstelle.

Bitte gebe mir mittels Anmeldeformular vorweg bekannt, falls du irgendetwas davon nicht verträgst oder gegen etwas allergisch bist. Dann kann ich von vornherein Alternativen einplanen.

- | | | |
|----------------|---------------------|-----------------|
| • Rucola | • Nüsse | • Ingwer |
| • Brokkoli | • Avocados | • Kurkuma |
| • Tomaten | • Oliven | • Kräuter |
| • Karotten | • Olivenöl | • Petersilie |
| • Kürbis | • Walnussöl | • Schnittlauch |
| • Pilze | • Leinöl | • Basilikum |
| • Zucchini | • Mandelmus | • Salz |
| • Fenchel | • Sesammus (Tahin) | • Pfeffer |
| • Spinat | • Leinsamen | • Chili |
| • Mangold | • Sesam | • Majoran |
| • Karfiol | • Sonnenblumenkerne | • Thymian |
| • Kohlsprossen | • Kichererbsen | • Kreuzkümmel |
| • Gurken | • Heidelbeeren | • Zimt |
| • Karotten | • Himbeeren | • Mandelmilch |
| • Rote Rüben | • Brombeeren | • Zwiebel |
| • Kürbis | • Erdbeeren | • Knoblauch |
| • Kohlrabi | • Äpfel | • Erdäpfeln |
| • Hirse | • Honigmelone | • Süßkartoffeln |
| • Buchweizen | • Zitrone | • Magertopfen |
| • Quinoa | | • Tofu |
| • Reis | | |